



# 献立表

## 給食目標・・・季節の食べ物について知ろう

わかやまだいがくきょういがかくぶふぞくとくべつしえんがっこう  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

「食欲の秋」というように、さつまいも、さんま、きのこなど、おいしい旬の食材がたくさんあります。夏の疲れもとれて、つつい食べ過ぎてしまいがちです。

よく噛んで、味や香りを楽しんで食事をすると、満腹感をえることができます。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

| 日  | 曜日 | 献立名                                    | 食 材 料              |                       |                       | エネルギー       |              | こんだてメッセージ  |
|----|----|--|--------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|
|    |    |  | 赤の食品<br>体をつくる栄養になる | 黄の食品<br>体を動かすエネルギーになる | 緑の食品<br>体の調子を整える      | 小<br>(Kcal) | 中高<br>(Kcal) |  |
| 2  | 金  | ちらし寿司<br>ちくわ いそべ<br>竹輪の磯部あげ<br>みそけんちん汁 | とりにく               | こめ さとう                | にんじん しめじ ほしいたけ どうもろこし | 669         | 792          | もうすぐ運動会ですね。すし酢のクエン酸効果で疲労回復し、元気に運動会を楽しみましょう。                        |
| 6  | 火  | ハヤシライス<br>フルーツヨーグルト                    | ぶたにく               | こめ あぶら                | にんじん たまねぎ グリンピース      | 750         | 887          | ヨーグルトには、乳酸菌が含まれています。腸の中で良い菌を増やす働きをします。                             |
| 7  | 水  | チャーハン<br>ちゅうか<br>中華スープ                 | ぶたにく               | こめ あぶら                | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ    | 663         | 785          | チャーハン是中国発祥の料理です。炊いたごはんを具材と炒めて作ります。ピラフは中近東発祥の料理で、米を具材と炒めてから炊いて作ります。 |
| 9  | 金  | パン<br>ナスとトマトのスパゲティ<br>コンソメスープ          | ウインナー              | パン                    | にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト | 667         | 789          | 10月10日は、目の愛護デーです。目に良い働きをするアントシアニン、リコピンたっぷりの献立です。                   |
| 12 | 月  | ごはん<br>さんまの蒲焼<br>すろっぽ<br>さつま汁          | さんま                | こめ                    |                       | 697         | 825          | すろっぽは、和歌山市の郷土料理です。和歌山市の布引地区は、大根、人參の産地です。                           |
| 13 | 火  | ごはん<br>鯛のバター焼き<br>ぶたじる<br>豚汁           | たい                 | こめ                    | しめじ エリンギ              | 655         | 775          | 和歌山県からいただいた鯛を使って、バター焼きを作ります。鯛はお祝いの席などで食べられる縁起の良い魚です。               |
| 14 | 水  | パン<br>チキンチャップ<br>ポタージュスープ              | とりにく               | こめ                    | たまねぎ にんじん にんにく トマト    | 646         | 765          | 牛乳や生クリームを使ったポタージュスープが一般的ですが、本日のポタージュスープは豆乳を使用しています。                |
| 16 | 金  | ちゅうかはん<br>中華飯<br>はるさめ<br>春雨スープ         | ぶたにく うずらたまご        | こめ                    | はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん | 647         | 766          | 中華飯には、たくさんの野菜が使われています。野菜は体の調子を整える働きをします。                           |

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



# 献立表

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

| 日  | 曜日 | 献立名  | 食 材 料                                   |   |  | エネルギー       |              | こんだてメッセージ   |
|----|----|--|---|---|--|-------------|--------------|---|
|    |    |  | 赤の食品<br>体をつくる栄養になる                      | 黄の食品<br>体を動かすエネルギーになる                         | 緑の食品<br>体の調子を整える   | 小<br>(Kcal) | 中高<br>(Kcal) |   |
| 19 | 月  | パン<br>ポークシチュー<br>ヨーグルト                         | ぶたにく<br>ヨーグルト                           | パン<br>じゃがいも あぶら シチューのもと                       | にんじん たまねぎ グリンピース トマト                                     | 675         | 799          | シチューは、フランスから伝わった料理です。本格的に日本<br>の家庭料理として食べるようになったのは、戦後だそう<br>です。                                       |
| 20 | 火  | ごはん<br>くじらの琥珀揚げ<br>サラダ<br>みそ汁<br>うめぼし<br>梅干し   | くじら<br>とうふ あぶらあげ みそ                     | こめ<br>かたくりこ さとう あぶら<br>さとう あぶら<br>じゃがいも       | しょうが<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>もやし ねぎ<br>うめぼし               | 698         | 826          | くじらの琥珀揚げは、太地町で水揚げされたミンククジラ<br>を使っています。太地町は捕鯨発祥の地です。<br>梅干しは、和歌山県からいただきました。和歌山県には<br>様々なおいしい食べ物がありますね。 |
| 21 | 水  | ごはん<br>チキンカツ<br>きりぼしだいこんに<br>切干大根煮<br>みそ汁      | とりにく<br>とうふ みそ                          | こめ<br>てんぷらこ パンこ あぶら<br>さとう あぶら                | きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし<br>だいこん にんじん ねぎ              | 669         | 792          | とりにくを使ったチキンカツです。むね肉はもも肉に比<br>べ脂がすくなくあっさりとした淡泊な味です。  |
| 23 | 金  | 胚芽パン<br>ミートローフ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ           | ぶたにく とうにゅう<br>ツナ                        | はいがパン<br>パンこ あぶら<br>マカロニ マヨネーズ さとう            | たまねぎ とうもろこし グリンピース<br>にんじん きゅうり<br>もやし にんじん えのきたけ とうもろこし | 740         | 876          | ミートローフは、長方形のパンのような形で、オープン焼き<br>する料理です。給食では、天板にしきつめてしっかりと火を<br>とお通しています。                               |
| 26 | 月  | ごはん<br>まいぼー豆腐<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>おししゅうまい        | ぶたにく とうふ あかみそ<br>しゅうまい                  | こめ<br>あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ<br>ごまあぶら さとう        | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>もやし にんじん だいこん                     | 750         | 887          | ナムルは、韓国の家庭料理です。ごま油の香りが効いた<br>あえ物です。   |
| 27 | 火  | ぎゅうどん<br>牛丼<br>わかめの酢の物<br>すまし汁                 | ぎゅうにく<br>わかめ<br>とうふ あぶらあげ               | こめ さとう あぶら<br>さとう                             | たまねぎ しょうが しらたき<br>きゅうり キャベツ<br>もやし しめじ ねぎ                | 706         | 836          | 本日の牛肉は、和牛です。和牛は、とてもやわらかく、とて<br>も高級な牛肉です。和歌山県からいただきました。どうぞ<br>味わってください。                                |
| 28 | 水  | パン<br>オムレツ<br>まめ<br>豆のサラダ<br>ソーヤージスープ          | たまご ベーコン ぎゅうにゅう<br>ひよこまめ<br>ウインナー       | パン<br>じゃがいも バター さつまいも<br>さとう オリーブオイル<br>じゃがいも | ほうれんそう しめじ<br>かぼちゃ パプリカ きゅうり<br>たまねぎ セロリ                 | 660         | 781          | 給食のオムレツは、炒めた具を卵と混ぜて、オープンで<br>しっかりと焼いています。   |
| 30 | 金  | ごはん<br>かぼちゃフライ<br>チリコンカン<br>野菜スープ<br>ハロウィンのおかし | こめ<br>あぶら かぼちゃフライ<br>だいたいぶ ぶたにく<br>ベーコン | こめ<br>あぶら さとう<br>げんじパイ                        | れんこん たまねぎ トマト<br>レタス トマト たまねぎ                            | 673         | 797          | 10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を<br>追い出すお祭りです。アメリカでは、子どもたちが近所を訪<br>れてお菓子をもらう風習があるそうです。                      |

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります