

10月 こんだてよていひょう

令和7年10月1日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	のみの	お か ず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中高等部
1	水	食パン (りんごジャム)	牛乳	さつまいもコロッケ	しょくパン	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	563
				切り干ナポリタン	さつまいも				ピーマン	もやし たまねぎ しめじ	732
				ポテトスープ	じゃがいも ジャム						Kcal
2	木	ごはん	牛乳	たらのマスタートマト焼き	ごはん	ごま	たら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ	613
				こんがりきつねの和風サラダ	さとう	あぶら	とうふ とうにゅう			きゅうり コーン たまねぎ	797
				すがたを変えた大豆のみそ汁	じゃがいも		みそ			もやし ねぎ	Kcal
3	金	ソフトめん	牛乳	オムレツ	ソフトめん	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	607
				花野菜サラダ	さとう こめこ		オムレツ		トマト	たまねぎ セロリ	789
				ミートソース					ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	Kcal
6	月	お月見献立 ごはん	牛乳	さんまの銀紙焼き	ごはん さとう	あぶら	さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ キャベツ	679
				ひじきサラダ	ゼリー		いわし あぶらあげ	ひじき	こまつな	きゅうり たまねぎ	883
				お月見汁 お月見デザート			かまぼこ			しいたけ	Kcal
7	火	きのこカレー	牛乳	福神漬け和え	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	628
				ヨーグルト	じゃがいも			ヨーグルト		だいこん キャベツ もやし	816
											Kcal
8	水	食パン	牛乳	さつまいもとかぼちゃのグラタン	しょくパン	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	582
				アーモンドサラダ	さつまいも	バター	だいず	チーズ	かぼちゃ	きゅうり コーン	757
				マカロニスープ	こめこ マカロニ	アーモンド	ベーコン			はくさい しめじ	Kcal
9	木	ごはん	牛乳	メンチカツ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき もやし	601
				小松菜とえのきのおひたし	かたくりこ	ごま	さつまあげ		こまつな	こんにゃく だいこん	781
				たぬき汁						ねぎ しょうが	Kcal
10	金	目の愛護デー献立 キャロットピラフ	牛乳	バジルチキン	ごはん じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	600
				カラフルビタミンサラダ	さとう ゼリー	あぶら	とりにく		バジル ビーマン	キャベツ きゅうり	780
				野菜スープ ブルーベリーゼリー					かぼちゃ ブロッコリー	コーン しめじ	Kcal
15	水	コッパパン	牛乳	ジャーマンポテト	コッパパン	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	559
				ビーンズサラダ	じゃがいも	バター	だいず ベーコン	チーズ		キャベツ きゅうり にんにく	727
				ミネストローネ	さとう マカロニ					たまねぎ はくさい しめじ	Kcal
16	木	ごはん	牛乳	里芋ハンバーグ	ごはん さといも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ コーン	603
				わかめサラダ	さとう じゃがいも		こうやどうふ	わかめ	グリーンピース	たまねぎ こんにゃく	784
				高野豆腐の卵とじ			たまご				Kcal
17	金	しゅくいくの日献立 ごはん	牛乳	げんげの唐揚げ	ごはん さとう	あぶら	げんげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	607
				切り干大根の酢の物	じゃがいも	ごま	あぶらあげ			もやし だいこん しめじ	789
				きのこの豆乳みそ汁 りんご			みそ とうにゅう			えのき ねぎ りんご	Kcal
20	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ	ごはん こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが にんにく	602
				春雨サラダ	はるさめ さとう	ごま	とうふ	わかめ	にら	ねぎ しいたけ たまねぎ	783
				マーボー豆腐	かたくりこ		みそ				Kcal
21	火	ごはん	牛乳	松風焼き	ごはん さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	574
				昆布和え	かたくりこ	ごま	とうふ みそ	こんぶ		もやし きりぼしだいこん ねぎ	746
				みそけんちん汁	じゃがいも					こんにゃく だいこん しめじ	Kcal
22	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	タンドリーチキン	しょくパン	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん バイン きゅうり	548
				フルーツサラダ	さとう じゃがいも	バター	ベーコン	ヨーグルト		キャベツ たまねぎ	712
				野菜のクリーム煮	こめこ						Kcal
23	木	ごはん	牛乳	鮭のマヨコーン焼き	ごはん さとう	ノンエッグマヨ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン こんにゃく	598
				しらたきのつるつる炒め	じゃがいも	あぶら	あぶらあげ	わかめ	こまつな	もやし たまねぎ	777
				じゃがいものみそ汁			みそ				Kcal
24	金	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐のチリソース	ごはん かたくりこ	あぶら	こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	647
				切り干ナムル	さとう ワンタン		なると		こまつな	きりぼしだいこん もやし	841
				ワンタンスープ					ちんげんさい にら	しいたけ	Kcal
27	月	ごはん	牛乳	チンジャオロース	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	565
				切り干大根の中華和え	じゃがいも		たまご		ピーマン	だけのこ きりぼしだいこん	735
				にら玉スープ	かたくりこ				こまつな にら	もやし えのき	Kcal
28	火	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー揚げ	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	646
				こんにゃくとわかめのサラダ	かたくりこ	ごま	あつあげ みそ	わかめ		こんにゃく コーン	840
				厚揚げと白菜のみそ汁	さとう じゃがいも					はくさい えのき	Kcal
29	水	食パン	牛乳	ボークチャップ	しょくパン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ しめじ	571
				アスパラのごまドレサラダ	さとう	ごま			にんじん	アスパラ キャベツ	742
				コーンスープ	こめこ				パセリ	しめじ コーン	Kcal
30	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き	ごはん さとう	あぶら	ふくらぎ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし キャベツ	612
				いんげんのごまみそ和え	じゃがいも	ごま	みそ ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	796
				肉じゃが					きぬさや	しいたけ	Kcal
31	金	ハロウィン献立 チキンライス	牛乳	ハロウィンハンバーグ	ごはん マカロニ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	640
				リボンマカロニサラダ	さとう じゃがいも	バター			グリーンピース	キャベツ しめじ	832
				コンソメスープ かぼちゃパエリア							Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。