

令和8年10月 学校給食予定こんだてひょう

桜が丘特別支援学校

ひ に ち	よう び	こんだてめい	含まれるアレルゲン	ざ い り ょ う			エネルギー kcal たんぱく質 g
				血や肉のもとになる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	牛乳	乳	牛乳			624 28.5
		和風ツナスパゲッティ	小麦、大豆、鶏肉、魚	鮪	にんじん 玉ねぎ しいたけ ぶなしめじ エリンギ ほうれん草	スパゲッティ オリーブオイル サラダ油	
		大豆とチーズのサラダ	小麦、乳、大豆	大豆 チーズ	にんじん きゅうり	オリーブオイル 砂糖	
2	金	中華風しゃん	小麦、乳、ごま、大豆、豚肉	スキムミルク 豚ひき肉	玉ねぎ	黒しパンミックス ごま油 でん粉	665 28.5
		牛乳	乳	牛乳			
		麦ごはん				こめ 麦	
5	月	田舎汁	大豆	厚揚げ			634 22.6
		鶏肉のレモンソースがらめ	小麦、大豆、鶏肉、果物	鶏もも肉	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	米粉 揚げ油 砂糖	
		大豆とひじきの煮め煮	小麦、大豆	ひじき 油揚げ 大豆	ポッカレモン	サラダ油 砂糖	
6	火	牛乳	乳	牛乳			589 22.7
		こはん				こめ	
		元氣いっぱい！牛肉スープ	小麦、牛肉、ごま、大豆	牛肉小間 野菜昆布 油揚げ	だいこん にんじん しいたけ 根深ねぎ	ごま油 砂糖 いりごま	
7	水	菊花しょうまい	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏糸卵	白菜 玉ねぎ 枝豆	砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	672 33.2
		きゅうりとオレンジのサラダ	オレンジ		きゅうり とうもろこし オレンジ	はちみつ オリーブオイル	
		牛乳	乳	牛乳			
8	木	高菜チャーハン	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚もも肉 しらす干し 炒り卵	玉ねぎ 高菜漬	こめ サラダ油	688 32.2
		フタナスープ	小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	カットわかめ いが菜煮し	しいたけ 木くらげ いら	ごま油	
		ツナとポテトのサラダ	小麦、卵、大豆、りんご、魚、果物	鮪	にんじん きゅうり ポッカレモン	じゃがいも マヨネーズ	
9	金	梨	果物				610 26.3
		牛乳	乳	牛乳			
		麦ごはん				こめ 麦	
13	火	タイビー	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚もも肉 うずらの卵	玉ねぎ にんじん キャベツ 木くらげ こん	サラダ油 緑豆はるめい いりごま ごま油	654 22.3
		手作りかまぼこ	小麦、卵、大豆	すりみ 卵	にんじん 玉ねぎ 枝豆	パン粉 砂糖 揚げ油	
		もやしの土佐酢あえ	小麦、大豆	カットわかめ	もやし きゅうり		
14	水	牛乳	乳	牛乳			628 24.5
		さつまいも				こめ 麦	
		ぎんぎん豆腐	大豆	厚揚げ	にんじん だいこん こん	さつまいも	
15	木	ひよつもの酢の物	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏ひき肉 ひじき 木綿豆腐 卵	にんじん しいたけ グリンピース	サラダ油 砂糖	611 28.0
		牛乳	乳	牛乳	きゅうり	緑豆はるめい 砂糖 いりごま	
		とんかつラーメン	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚かた肉 うずらの卵	にんじん もやし 根深ねぎ 木くらげ デン	手給ラーメン サラダ油 ごま油	
16	金	ミルクかりんとう	乳	スキムミルク		さつまいも 揚げ油 砂糖	655 27.3
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	小麦、乳、大豆、豚肉	ハム ひじき チーズ	キャベツ きゅうり	サラダ油 砂糖	
		牛乳	乳	牛乳			
19	月	麦ごはん				こめ 麦	688 32.5
		きりたんぽ	小麦、大豆、鶏肉	鶏もも肉 厚揚げ	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ いんげん	サラダ油 さといも くり 砂糖	
		きびなごのから揚げ	小麦、卵、魚	きびなご 卵		小麦粉 揚げ油	
20	火	ゆで干し大根の酢の物	小麦、ごま、大豆	カットわかめ	きゅうり ゆで干し大根	砂糖 いりごま	651 25.8
		牛乳	乳	牛乳		こめ 麦	
		さつまいもごはん				こめ 麦	
21	水	赤だし	大豆	絹ごし豆腐 油揚げ カットわかめ	なめこ 根深ねぎ		591 22.1
		長崎天ぷら	小麦、卵、大豆	たい切り身 卵		小麦粉 砂糖 揚げ油	
		通上そば	小麦、大豆、豚肉、魚	豚もも肉 さつまあげ 大豆	にんじん ごぼう もやし 突きこんにゃく	サラダ油 砂糖	
22	木	牛乳	乳	牛乳			633 26.9
		チキンライス	鶏肉、豚肉、魚、トマト	鶏ひき肉	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース	こめ サラダ油	
		オムレツ	卵、大豆	オムレツ			
23	金	オニオンスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚		玉ねぎ にんじん パセリ	バター	654 29.8
		アスパラのサラダ	小麦、ごま、大豆		アスパラ とうもろこし キャベツ	サラダ油 砂糖 いりごま	
		バナナ	バナナ、果物				
24	土	牛乳	乳	牛乳			666 23.3
		こはん				こめ	
		卵スープ	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉	卵	玉ねぎ えのきたけ	でん粉 ごま油	
25	月	焼き肉	小麦、大豆、豚肉、りんご、果物	豚肩ロース	おろしりんご 玉ねぎ ビーマン	サラダ油 黒砂糖 はちみつ	594 32.8
		わかめとたまごのナムル	小麦、ごま、大豆	カットわかめ	いら もやし キャベツ	ごま油 砂糖 いりごま	
		牛乳	乳	牛乳			
26	火	コッペパン	小麦、乳、大豆			コッペパン	628 25.2
		ビーフジャー	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、魚、トマト、ケチャップ	牛肉小間	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆		チンゲンサイ キャベツ とうもろこし だいこん	砂糖 サラダ油 いりごま	
27	水	みかんゼリー	豚肉、ゼラチン、果物	ゼラチン	みかんジュース みかん	砂糖	651 25.8
		牛乳	乳	牛乳			
		麦ごはん				こめ 麦	
28	木	おとなと小松菜のみそ汁	小麦、大豆	カットわかめ	えのきたけ 小松菜	麩	628 25.2
		豆腐のおしん揚げ	小麦、卵、大豆、魚	木綿豆腐 鮪 卵	こん	小麦粉 揚げ油	
		五島三菜の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚もも肉	五島三菜 突きこんにゃく いんげん	サラダ油 砂糖	
29	金	牛乳	乳	牛乳			654 29.8
		こはん				こめ	
		白菜のイタリアンスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚	フローズンピーンズ 粉チーズ	白菜 ぶなしめじ	オリーブオイル	
30	土	チキンピカタ	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	鶏もも肉 粉チーズ 卵		小麦粉	666 23.3
		彩り野菜とペンネのソテー	小麦、乳、大豆、魚	しらす干し 粉チーズ	なす 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	オリーブオイル 砂糖 ペンネ	
		牛乳	乳	牛乳			
31	日	牛めし	小麦、卵、牛肉、大豆	牛肉小間 鶏糸卵	にんじん ごぼう しいたけ しらす干し いんげん	こめ サラダ油 砂糖	594 32.8
		白菜と豆腐のみそ汁	大豆	絹ごし豆腐	ぶなしめじ 白菜 こん		
		ポテトサラダ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚、果物	ハム	とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	
32	月	柿	果物				596 34.5
		牛乳	乳	牛乳			
		麦ごはん				こめ 麦	
33	火	めつぱ汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏もも肉 厚揚げ	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ	サラダ油 さといも 焼麩 砂糖 でん粉	591 26.3
		さけのみそゆであん焼き	小麦、さけ、大豆、魚	さけ切り身		砂糖	
		味噌あえ	小麦、大豆	刻みり	白菜 ほうれん草 ぶなしめじ	砂糖	
34	水	牛乳	乳	牛乳			596 34.5
		ちゃんぽん	えび、小麦、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚もも肉 むきエビ いか かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 木くらげ キヌサヤ	ちゃんぽん サラダ油	
		大豆といりこの揚げ煮	小麦、大豆、魚	大豆 煮干		でん粉 揚げ油 砂糖	
35	木	さつまいものサラダ	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、果物	ハム	きゅうり 玉ねぎ ポッカレモン	さつまいも マヨネーズ	591 26.3
		牛乳	乳	牛乳			
		麦ごはん				こめ 麦	
36	金	厚揚げのみそ汁	大豆	厚揚げ カットわかめ	ぶなしめじ ごぼう		591 26.3
		ひじき入り卵よせ	小麦、卵、大豆、鶏肉	鶏ひき肉 ひじき 卵	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	サラダ油 砂糖	
		おろし和え	小麦、大豆		きゅうり にんじん えのきたけ とうもろこし だいこん		

献立を確認される場合はこちら

