



こんだてひょう

令和8年度
長崎県立虹の原特別支援学校

＊給食の目標＊ 健康な食生活について考えよう！ 1日3回きちんと食べること 栄養バランスのよい食事をとること ※給食のマヨネーズ、タルタルソース、食肉加工品、練り製品は、卵不使用のものを使用しています。		10月のおすすめ!旬の食べ物 ちんげんさい ごぼう れんこん さつまいも さといも きのこと くり かき りんご みかん いわし さんま さば さけ	
☆今月の給食回数☆ 全21回 (児童生徒の実質負担額 1食285円です)		献立確認URLご活用ください 下のQRコードを、お手持ちのスマートフォンのQRコードリーダーを使って読み取ると・・・ 毎日の献立・使用食材・分量・アレルギー情報を見ることができます。気になった献立のレシピを、ご家庭の食事づくりに役立てていただけます◎ ※学校IDを求められる画面になったときは「42-76500」と入力してください。	
5 ☆高等部虹のまつり代休☆ バナナ ナポリタン コンソメスープ ナポリタンは日本生まれのスパゲティ料理。ケチャップの甘味が特徴で給食でも大人気!		6 ごもくにまめ ぶりのてりやき ごはん なめこのみそしる なめこは長崎県産を使います。スルメ成分がお腹の調子を整えます。	
7 あげなすのサラダ チキンカレー なすは皮に栄養がたっぷり詰まっています。油で調理すると体への吸収がアップします。		8 ホイコーロー かたぬき チーズ ごはん ちゅうかスープ ホイコーローは豚肉と野菜をみそで炒めた中華料理。キャベツをたっぷり使います。	
9 ☆目の愛護デーメニュー☆ ブルーベリーゼリー さけのホイル焼き ごはん あじつけのり とりやさいじる 10月10日は目の愛護デー。目の健康に良い食べ物をたくさん使っています。		10月10日は目の愛護デー。目の健康に良い食べ物をたくさん使っています。	
12 スポーツの日		13 さんまのみぞれに うらかみ そぼろ ごはん かぼちゃのみそしる 秋刀魚は秋が旬の魚です。脳の働きを活発にしたり、骨を強くしたりします。	
14 ポテトサラダ ハンバーグ むぎごはん きのこじる きのこ汁には長崎県産のきのこを3種類使います。全部分かるか食べながら見てみよう。		15 えだまめとうふの ミンチカツ キムタクごはん ワンタンスープ 長野県の給食メニュー「キムタクごはん」キムチとたくあんを使う混ぜごはんです。	
16 とりの しそチーズやき りんご まるパン ミネストローネ		17 とりの しそチーズやき りんご まるパン ミネストローネ	
19 マーボー豆腐 みかん ごはん かきたまスープ 長崎県はみかんの生産量が全国5位!甘味と酸味のバランスが取れた味わいです。		20 さばの しおこうじやき にんじん ツナ いため ごはん ぶたとさといものみそしる さばは長崎県でたくさんとれる魚です。秋から冬が旬で、脂がのってきます。	
21 あげぼうぎょうざ バナナ ちゃんぽん 「ちゃんぽん」は「さまざまなものを混ぜる」という意味。多くの食材が使われます。		22 こまつな とんかつ いため (ソース) ごはん なすのみそしる 秋なすは夏なすに比べ、皮が柔らかく食べやすくなります。味わってみましょう。	
23 フルーツ カクテル シンガポール ビーフンスープ チキンライス 蒸し鶏をその出汁で炊いたごはんと一緒に食べるシンガポールチキンライスが初登場!		24 フルーツ カクテル シンガポール ビーフンスープ チキンライス	
26 ☆中学部運動会代休☆ あげざかなのあんかけ りんご ごはん こんさいつくねじる 根菜は土の中で成長する野菜のこと。体を温め、お腹の調子を整えます。		27 チキンチキンごぼう しそひじき あえ ごはん さつまいものみそしる チキンチキンごぼうは山口県のご当地給食メニュー。甘辛い味付けが人気です!	
28 ブロッコリー ポークチャップ サラダ ハチミツパン ABCマカロニスープ 豚肉をソテーして、ケチャップソースで味付けしたポークチャップは日本生まれ。		29 はるさめあえ いわしの しょうがに ミニゼリー (もも) むぎごはん さわにわん いわしの旬は5～10月ごろです。カルシウムが豊富で強い骨を作ります!	
30 ハロウィンメニュー かぼちゃケーキ ジャンバラヤ チキンスープ 今日はハロウィンが盛んなアメリカ料理を作ります! ケーキも給食室で焼きます◎		30 ハロウィンメニュー かぼちゃケーキ ジャンバラヤ チキンスープ	