

令和8年 10月献立表

今月の給食目標：栄養のバランスを考えて食べよう

愛知県立豊田高等特別支援学校

月	火	水	木	金
みなさんは、栄養バランスの良い食事をとれていますか？ 栄養素をバランス良くとるためには、「主食」「主菜」「副菜（汁物を含む）」をそろえて食べることが大切です。さらに、成長期に欠かせないカルシウムを多く含む「牛乳・乳製品」やビタミンCを多く含む「果物」を加えると、より栄養バランスが良くなります。一度、自分の食事を振り返ってみましょう。 主食：炭水化物を多く含むごはん、パン、めんなど。 主菜：たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など。 副菜：ビタミンやミネラルなどを含む野菜、きのこ、海藻など。 			10月1日	10月2日
			ごはん	ごはん
			牛乳	牛乳
			ナスとベーコンのトマト煮	和風豆腐ハンバーグ
			のり塩フライドポテト	れんこんの辛子マヨ炒め
			ペンのディルマヨサラダ	ジャガイモ餅のあげ玉揚げ
			はちみつレモンゼリー	
			1022kcal	912cal
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ポン酢で食べるメンチカツ	たっぷり肉味噌豆腐	若鶏カラアゲの青じそドレ	アジの梅肉包みフライ	韓国ヤンニョムチキン
切干大根の韓流サラダ	紫芋のコロッケ	だいこんの柚子みそ煮	チリビーンズ	五目がんもの煮物
玉こんにゃくの煮物	ちくわのマヨポン酢和え	カリフラワーのサラダ	里芋の白味噌煮	にんじんとツナのサラダ
947kcal	902kcal	941kcal	947kcal	928kcal
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
スポーツの日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	BBQソースハンバーグ	蒸し肉シュウマイ	イカのつみれ寄せフライ	麻婆豆腐
	カボチャのかざり切り煮	レンコンの花椒みそ炒め	枝豆コーン	ブロッコリーのツナ和え
	大根のバターしょうゆ炒め	ごぼうとヒジキのサラダ	大根のどて味噌煮	信田巻の煮物
	930kcal	896kcal	938kcal	921kcal
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ささみフライ	ナスと豚肉の中華炒め	味噌とんかつ	油淋鶏カラアゲ	白身魚フライのトマトソース
ビーンズMIXサラダ	たまご豆腐	焼き豆腐の煮付け	厚焼玉子	人参のフェネルマリネ
キノコのカレー炒め	枝豆の白だし仕立て	ナスの青じそ揚げ浸し	ちくわのワサビ和え	おくらの土佐和え
929kcal	921kcal	931kcal	950kcal	942kcal
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ケイジャンチキン	カニ玉あんかけ	厚揚げの肉味噌のせ	エビフライ	かしわ天（鶏天）
緑豆とベーコンのソテー	旨辛ミンチのせポテサラ	さつまいものサラダ	つくね団子の煮物	大根の明太子あんかけ
オリーブとポテトのサラダ	キムチ春雨	青菜のおかか和え	蒸し鶏と大豆のサラダ	レンコンのカレーマリネ
909kcal	907kcal	897kcal	940kcal	942kcal

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。

※弁当提供業者は、東海フーズ（株）です。