



# 令和8年10月分学校給食予定献立表



愛知県立名古屋聾学校

| 日  | 曜 | 献立名            | 主 な 材 料 と そ の 働 き |                  |            |                        |                   |             | その他                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|----|---|----------------|-------------------|------------------|------------|------------------------|-------------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------------|
|    |   |                | 赤 体を作る            |                  | 緑 体の調子を整える |                        | 黄 体を動かすエネルギーになる   |             |                                       |                               |
|    |   |                | 魚・肉・卵・大豆・<br>大豆製品 | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜      | その他の野菜・<br>果物・きのこ      | 米・パン・<br>めん・いも・砂糖 | 油脂・種実       |                                       |                               |
| 1  | 木 | 五目うどん 牛乳       | 油揚げ 鶏肉 かまぼこ       | わかめ 牛乳           | 人参         | しいたけ ねぎ                | 白玉うどん             |             | 鰹の素 しょうゆ 料理酒 うすくちしょうゆ                 | 801 Kcal                      |
|    |   | ぎょうざ           | 豚肉                |                  | にら         | キャベツ 玉ねぎ にんにく          | パン粉 でんぶん 砂糖       | 菜種油 豚脂      | しょうゆ                                  | 31.6 g                        |
|    |   | 中華和え           |                   |                  | ブロッコリー 人参  | 大豆もやし                  | 砂糖                | ごま油 ごま      | しょうゆ 米酢                               | 29.4 g                        |
| 2  | 金 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 788 Kcal                      |
|    |   | けんちんしのだの含め煮    | 大豆 油揚げ 魚肉すり身      | ひじき              | 人参         |                        | 砂糖 でんぶん           | 植物油         | かつおだし 料理酒 しょうゆ                        | 23.2 g                        |
|    |   | 切干し大根のツナ和え     | ツナ                | 塩こんぶ             | 水菜         | 切干大根 もやし レモン汁          |                   | ごま油         | 鶏がらだし                                 | 2.2 g                         |
|    |   | どさんこ汁          | 豚肉 白みそ            | わかめ              |            | 玉ねぎ えのきたけ キャベツ コーン ねぎ  | じゃがいも             |             | 鰹の素                                   |                               |
| 5  | 月 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 772 Kcal                      |
|    |   | いわし八丁みそ煮       | いわし みそ            |                  |            | ねぎ                     | 砂糖                |             | 本みりん                                  | 31.7 g                        |
|    |   | 筑前煮            | 鶏肉                |                  | 人参         | れんこん こんにゃく ごぼう ししいたけ   | じゃがいも 三温          |             | しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 かつおだし               | 20.4 g                        |
|    |   | すまし汁           | 豆腐                |                  | 人参 ほうれん草   | 玉ねぎ ねぎ                 |                   |             | 鰹の素 しょうゆ うすくちしょうゆ                     | 3.2 g                         |
| 6  | 火 | カレーピラフ 牛乳      | 豚肉                | 牛乳               | 赤パプリカ ビーマン | にんにく 玉ねぎ               | 白飯                | 菜種油         | 料理酒 コンソメ粉末 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース カレー粉 | 756 Kcal                      |
|    |   | 洋風かきたま汁        | 鶏肉 卵              |                  | 人参 ほうれん草   | 玉ねぎ ぶなしめじ              | でんぶん              |             | コンソメ粉末                                | 26.6 g                        |
|    |   | ナタデココポンチ       |                   |                  |            | 蒲郡みかんゼリー ナタデココ バインチ 黄桃 |                   |             |                                       | 20.7 g                        |
| 7  | 水 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 805 Kcal                      |
|    |   | 麻婆厚揚げ          | 厚揚げ 豚肉 赤みそ        |                  |            | しょうが にんにく ねぎ           | 砂糖 でんぶん           | 菜種油 ごま油     | しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン 鶏がらだし            | 33.3 g                        |
|    |   | いかとわかめのサラダ     | いか                | わかめ              |            | キャベツ もやし               |                   | ごま油 ごま      | 味ぽん                                   | 28.2 g                        |
|    |   | 中華スープ          | 豆腐                |                  | 人参 チンゲンツアイ | えのきたけ ねぎ               | でんぶん              |             | 鶏がらだし しょうゆ                            | 2.4 g                         |
| 8  | 木 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 798 Kcal                      |
|    |   | 鶏肉のマーマレード焼き    | 鶏肉                |                  |            | にんにく マーマレード            |                   |             | 料理酒 しょうゆ                              | 39.6 g                        |
|    |   | 野菜炒め           |                   |                  | チンゲンツアイ 人参 | もやし ぶなしめじ              | でんぶん              | 菜種油 ごま油     | 鶏がらだし しょうゆ                            | 22.2 g                        |
|    |   | かぼちゃのみそ汁       | 赤みそ 白みそ           |                  | かぼちゃ       | えのきたけ 玉ねぎ ねぎ           |                   |             | 鰹の素                                   | 2.2 g                         |
| 9  | 金 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 808 Kcal                      |
|    |   | 愛知県産根菜のコロッケ    |                   |                  | 人参         | れんこん 切干大根 ごぼう          | じゃがいも 砂糖 米粉パン粉    | 大豆白絞油       |                                       | 29.8 g                        |
|    |   | 小松菜と豚肉の中華炒め    | 豚肉                |                  | 小松菜 人参     | キャベツ にんにく              | でんぶん              | 菜種油         | 鶏がらだし しょうゆ                            | 24.5 g                        |
|    |   | 呉汁             | 大豆 厚揚げ 白みそ        |                  |            | 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ      |                   |             | 鰹の素                                   | 1.3 g                         |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳         |                   | 牛乳               |            |                        | 白飯                |             |                                       | 786 Kcal                      |
|    |   | ぶり立田揚げ         | ぶり                |                  |            | しょうが                   | でんぶん              | 大豆白絞油       | しょうゆ 発酵調味料                            | 28.9 g                        |
|    |   | ほうれん草のしそあえ     |                   |                  | ほうれん草 人参   | もやし きゅうり               |                   |             | 赤しそふりかけ                               | 25.5 g                        |
|    |   | さつまいものみそ汁      | 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ    |                  | 小松菜        | 玉ねぎ                    | さつまいも             |             | 鰹の素 かつおだし                             | 1.9 g                         |
| 14 | 水 | 和風あんかけソフトめん 牛乳 | 厚揚げ えび 豚肉         | 牛乳               | ピーマン       | しょうが キャベツ 玉ねぎ          | ソフトめん でんぶん        | 菜種油         | うすくちしょうゆ 鰹の素 料理酒                      | 780 Kcal                      |
|    |   | 大豆とひじきのサラダ     | 大豆 ツナ             | ひじき              | 人参         | キャベツ                   |                   | マヨネーズ(卵不使用) |                                       | 33.6 g                        |
|    |   | りんごゼリー         |                   |                  |            | りんごピューレ りんご果汁          | 砂糖                |             |                                       | 24.2 g                        |

| 日  | 曜 | 献立名             | 主 な 材 料 と そ の 働 き |                  |            |                         |                   |             | その他                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|----|---|-----------------|-------------------|------------------|------------|-------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
|    |   |                 | 赤 体を作る            |                  | 緑 体の調子を整える |                         | 黄 体を動かすエネルギーになる   |             |                                   |                                       |
|    |   |                 | 魚・肉・卵・大豆・<br>大豆製品 | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜      | その他の野菜・<br>果物・きのこ       | 米・パン・<br>めん・いも・砂糖 | 油脂・種実       |                                   |                                       |
| 15 | 木 | 秋の味覚献立          |                   |                  |            |                         |                   |             |                                   | 825 Kcal<br>27.4 g<br>19.7 g<br>3 g   |
|    |   | 牛乳              |                   | 牛乳               |            |                         |                   |             |                                   |                                       |
|    |   | 秋の食材入りカレーライス    | 豚肉                |                  | 人参         | にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ     | 玄米ごはん さつまいも       | 菜種油         | カレールウ カレー粉<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ |                                       |
|    |   | 大根サラダ           | ツナ                |                  | 人参         | 大根 きゅうり                 |                   |             | 香味ゆずドレッシング                        |                                       |
|    |   | ファイバーヨーグルト      |                   | 脱脂粉乳 寒天          |            |                         | 砂糖                |             |                                   |                                       |
| 16 | 金 | 豚キムチ丼 牛乳        | 豚肉                | 牛乳               |            | にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜キムチ | 麦ごはん 砂糖 でんぶん      | 菜種油         | キムチの素 鶏がらだし しょうゆ                  | 787 Kcal<br>37.5 g<br>20.8 g<br>2.4 g |
|    |   | イカ入り野菜炒め        | いか                |                  | にら 人参      | キャベツ ぶなしめじ              |                   | 菜種油         | 鶏がらだし<br>オイスターソース                 |                                       |
|    |   | ビーフンスープ         | 鶏肉                |                  | 人参 小松菜     | しいたけ                    | ビーフン              |             | 鶏がらだし しょうゆ                        |                                       |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳          |                   | 牛乳               |            |                         | 白飯                |             |                                   | 800 Kcal<br>34.8 g<br>23.6 g<br>2 g   |
|    |   | 八宝菜             | 豚肉 えび             |                  | 赤パプリカ ピーマン | にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しいたけ   | 砂糖 でんぶん           | 菜種油 ごま油     | 食塩 こしょう 鶏がらだし<br>料理酒 うすくちしょうゆ     |                                       |
|    |   | 焼きしゅうまい         | 豚肉 鶏肉 たらすり身       |                  |            | 玉ねぎ                     | 砂糖 でんぶん パン粉       | 菜種油 豚脂      | しょうゆ                              |                                       |
|    |   | もやしのみそスープ       | 鶏肉 白みそ 赤みそ        |                  |            | にんにく もやし キャベツ           |                   | ごま油         | 鶏がらだし                             |                                       |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳          |                   | 牛乳               |            |                         | 白飯                |             |                                   | 859 Kcal<br>25.4 g<br>30.8 g<br>3.1 g |
|    |   | 洋風肉じゃが          | ベーコン(卵・乳不使用)      |                  | 人参 トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ                | じゃがいも             | 菜種油         | コンソメ粉末 しょうゆ 料理酒 みりん風調味料           |                                       |
|    |   | ツナマカロニサラダ       | ツナ                |                  |            | きゅうり キャベツ               | マカロニ              | マヨネーズ(卵不使用) |                                   |                                       |
|    |   | コンソメスープ         | 鶏肉                |                  |            | 大根 ぶなしめじ                |                   |             | コンソメ粉末 しょうゆ                       |                                       |
| 21 | 水 | 十三夜献立           |                   |                  |            |                         |                   |             |                                   | 828 Kcal<br>29.2 g<br>21.7 g<br>2 g   |
|    |   | ごはん 牛乳          |                   | 牛乳               |            |                         | 白飯                |             |                                   |                                       |
|    |   | 里芋コロッケ          | 鶏肉                |                  |            |                         | 里芋 砂糖 パン粉 でんぶん    | 大豆白絞油       | みりん しょうゆ                          |                                       |
|    |   | 高野豆腐の煮物         | 高野豆腐 鶏肉           |                  | 人参 枝豆      | 玉ねぎ しいたけ                | じゃがいも 砂糖          |             | かつおだし しょうゆ<br>みりん風調味料             |                                       |
|    |   | 餅入り月見汁          | 油揚げ 白みそ           |                  |            | 大根 白菜 ねぎ                | 餅                 |             | 鰹の素                               |                                       |
| 27 | 火 | 愛知を食べる学校給食の日    |                   |                  |            |                         |                   |             |                                   | 801 Kcal<br>29.6 g<br>26.2 g<br>2.5 g |
|    |   | 愛知の豆ごはん 牛乳      | 愛知県産大豆            | 牛乳 しらす干し         |            |                         | 白飯 でんぶん 砂糖        | 大豆白絞油       | しょうゆ                              |                                       |
|    |   | イカフリッター         | いか                | アオサ              |            |                         | 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉    | 菜種油         | しょうゆ                              |                                       |
|    |   | ブロッコリーのドレッシン    |                   |                  | ブロッコリー 人参  |                         |                   |             | 和風ドレッシング                          |                                       |
|    |   | じゃがいものみそ汁       | 白みそ 赤みそ           | わかめ              | 人参         | 玉ねぎ                     | じゃがいも             |             | 鰹の素                               |                                       |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳          |                   | 牛乳               |            |                         | 白飯                |             |                                   | 824 Kcal<br>36 g<br>26.3 g<br>2.9 g   |
|    |   | 赤魚の竜田揚げ         | 赤魚                |                  |            | しょうが                    | でんぶん              | 大豆白絞油       | 料理酒 しょうゆ みりん風調味料                  |                                       |
|    |   | 切干大根のベーコン炒め     | ベーコン(卵・乳不使用)      |                  | 人参 枝豆      | 切干大根                    | 砂糖                | 菜種油         | しょうゆ 料理酒                          |                                       |
|    |   | 白菜と厚揚げのみそ汁      | 厚揚げ 白みそ 赤みそ       |                  |            | 白菜 ぶなしめじ ねぎ             |                   |             | 鰹の素                               |                                       |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳          |                   | 牛乳               |            |                         | 白飯                |             |                                   | 815 Kcal<br>27.6 g<br>23.1 g<br>2.9 g |
|    |   | おからハンバーグのおろしソース | 鶏肉 おから 豚肉         |                  |            | 大根 玉ねぎ                  | パン粉 砂糖 でんぶん       |             | しょうゆ みりん風調味料                      |                                       |
|    |   | ポテトサラダ          | ツナ                |                  | ブロッコリー 人参  | きゅうり                    | じゃがいも             | マヨネーズ(卵不使用) |                                   |                                       |
|    |   | もずくのみそ汁         | 豆腐 赤みそ            | もずく              | 人参         | えのきたけ ねぎ                |                   |             | 鰹の素                               |                                       |
|    |   | やさいゼリー          |                   |                  | 人参汁        | みかん果汁                   | 砂糖                |             |                                   |                                       |

※ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。