１０月　給食献立予定表

令和８年度
埼玉県立上尾特別支援学校

日（曜日）	献立名	主な食品とそのはたらき 【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる	主な調味料・その他	エネルギー（kcal）小 中・高 / たんぱく質g / 脂質g
１（木）	ごはん	精白米				５６６ ７０７
	さわらの西京焼き	三温糖	さわら　みそ		酒	
	切干大根の炒め煮	サラダ油　三温糖	油揚げ	にんじん　切干大根　干し椎茸 いんげん	かつおだし しょうゆ　みりん	
	すまし汁		豆腐	にんじん　ねぎ　ぶなしめじ 干し椎茸　こまつな	かつおだし　塩　酒 しょうゆ	33.8g
	牛乳		牛乳			19.8g
２（金）	ごはん	精白米				５４３ ６７９
	すき焼き風煮	サラダ油　三温糖	豚肉　豆腐	にんじん　白菜　玉ねぎ ほうれん草　干し椎茸	かつおだし　酒 みりん　しょうゆ	
	ツナとキャベツのゆかりサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	キャベツ　にんじん	ゆかり	26.5g
	牛乳		牛乳			23.1g
５（月）	肉汁うどん（地粉うどん）	小麦粉	小麦たんぱく		塩	５７６ ７２０
	〃（汁）	三温糖	豚肉	玉ねぎ　なす　にんじん 干し椎茸 チンゲン菜	かつおだし　みりん しょうゆ　酒	
	かりかりきびなご	でん粉　大豆油	きびなご		しょうゆ　みりん　酒	29.9g
	牛乳		牛乳			17.7g
６（火）	ソイ丼（ごはん）	精白米				５６８ ７１０
	〃（具）	サラダ油　三温糖	豚肉　大豆	玉ねぎ　チンゲン菜	カレールウ　しょうゆ みりん カレー粉	
	味噌汁		ワカメ　みそ	キャベツ　玉ねぎ　もやし	かつおだし	
	カラフルゼリー（サイダー風）	砂糖　ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖		レモン果汁	ゲル化剤　酸味料　香料 クチナシ青色素	30.9g
	牛乳		牛乳			22.3g
７（水）	ごはん	精白米				５５２ ６９０
	つくね焼き	でん粉　三温糖	鶏肉　豚肉　豆腐	にんじん　玉ねぎ　いんげん	塩　こしょう　しょうゆ 酒	
	ツナとやさいののり酢和え	三温糖	ツナ　のり	もやし　にんじん　キャベツ	しょうゆ　酢	
	ほうとう風みそ汁	サラダ油	鶏肉　みそ	かぼちゃ　大根　にんじん 玉ねぎ	かつおだし	32.3g
	牛乳		牛乳			20.1g
８（木）	ホットドック（コッペパン）	小麦粉　マーガリン　砂糖	小麦たんぱく		イースト　塩	５８５ ７３１
	〃フランク	砂糖	豚肉		塩　香辛料	
	〃フランクソース	サラダ油　三温糖		玉ねぎ　にんにく　乾燥パセリ	ケチャップ　カレー粉 塩　こしょう ソース 赤ワイン　粒マスタード 粒マスタード	
	茹でキャベツ			キャベツ	塩	
	豆乳のクリーム煮	じゃがいも　サラダ油　三温糖 米粉	鶏肉　豆乳　みそ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ ぶなしめじ	コンソメ　みりん 酒　塩　こしょう	38.6g
	コーヒーミルク	砂糖	生乳　乳製品		コーヒー	21.6g
９（金）	ごはん	精白米				５５１ ６８９
	赤魚の白しょうゆ漬け	砂糖	赤魚		しょうゆ　酒　発酵調味料	
	もやしのサラダ	三温糖　ごま油　ごま		もやし　にんじん　きゅうり	酢　塩	
	大根の煮物	三温糖　しらたき	鶏肉　がんもどき	大根　にんじん　いんげん	かつおだし　しょうゆ みりん	38.3g
	牛乳		牛乳			19.1g
１２（月）	ス　ポ　ー　ツ　の　日					お手伝いをしよう！
１３（火）	チキンカレーライス（ごはん）	精白米				５６０ ７００
	〃 （ルウ）	じゃがいも　サラダ油	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　にんにく すりおろしりんご トマトホールカット	カレールウ　カレー粉 ソース　チキンブイヨン	
	パリジャンサラダ	サラダ油　三温糖	ロースハム　プロセスチーズ	きゅうり　白菜　コーン にんじん	酢　塩　こしょう	27.1g
	牛乳		牛乳			19.0g
１４（水）	ごはん	精白米				５６２ ７０３
	豚肉のスタミナ炒め	ごま油　三温糖	豚肉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　ぶなしめじ　にら	しょうゆ　酒	
	もやしのナムル	ごま油　三温糖		もやし　にんじん　ほうれん草 きゅうり	酢　しょうゆ	
	みそしる		油揚げ　みそ	キャベツ　玉ねぎ　じゃがいも	かつおだし	33.7g
	牛乳		牛乳			21.4g
１５（木）	タンメン（ホット中華麺）	小麦粉			塩　かんすい	５６６ ７０８
	〃　（汁）	サラダ油　ごま油	豚肉　なると	キャベツ　にんじん　もやし ねぎ　きくらげ　小松菜 たけのこ	ガラスープ　塩 塩ラーメンスープ	
	揚げ餃子	大豆油　小麦粉　パン粉　砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	しょうゆ　塩　こしょう	
	チョレギサラダ	ごま油　ごま	きざみのり	キャベツ　きゅうり　もやし レモン汁　ほうれん草　玉ねぎ にんにく	しょうゆ　塩	28.3g
	牛乳		牛乳			17.4g

日（曜日）	献立名	主な食品とそのはたらき			主な調味料・その他	エネルギー（kcal） 小 中・高 たんぱく質割ｇ 脂質ｇ
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる		
１６（金）	ごはん	精白米				５４６ ６８２
	肉じゃが	じゃがいも　サラダ油　三温糖 しらたき	豚肉	たまねぎ　にんじん　いんげん	かつおだし　酒 みりん　しょうゆ	
	ツナともやしのみそドレ	三温糖	ツナ　みそ	にんじん　もやし　キャベツ	しょうゆ　酢	28.2g
	牛乳		牛乳			17.8g
１９（月）	ごはん	精白米				５５７ ６９６
	けいちゃん焼き	サラダ油　三温糖	鶏肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ にんにく	みりん　酒　しょうゆ 豆板醤	
	五色和え	三温糖	糸かまぼこ	キャベツ　きゅうり　にんじん 小松菜	しょうゆ　酢　塩 こしょう	
	呉汁	サラダ油	大豆　油揚げ　みそ	大根　にんじん　ごぼう　白菜 ねぎ	かつおだし	35.1g
	牛乳		牛乳			19.3g
２０（火）	中華丼（ごはん）	精白米				５７５ ７１９
	〃（具）	サラダ油　でん粉	豚肉	にんじん　白菜　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸　きくらげ ねぎ　チンゲン菜　しょうが	しょうゆ　中華だし　酒	
	手作り菊花風肉団子	でん粉　三温糖	豚肉	玉ねぎ　しょうが　コーン	しょうゆ　酒　塩	32.3g
	牛乳		牛乳			24.0g
２１（水）	セルフフィッシュバーガー（子供パン）	小麦粉　砂糖　ショートニング	小麦たんぱく		イースト　塩　ビタミンC	５６５ ７０６
	〃白身魚フライ	薄力粉　パン粉　大豆油	スケソウダラ		塩　こしょう　ソース みりん　三温糖	
	切干ナポリタン	サラダ油　三温糖	豚肉	切干大根　玉ねぎ　にんじん ピーマン　エリンギ	ケチャップ　ソース コンソメ　塩　こしょう	
	ブイヨン野菜スープ	じゃがいも		玉ねぎ　にんじん	コンソメ　チキンブイヨン 塩　こしょう	31.7g
	牛乳		牛乳			17.6g
２２（木）	カレーピラフホワイトソースがけ（ごはん）	精白米	バター		カレー粉　塩 コンソメ	５９８ ７４７
	〃（ソース）	サラダ油　米粉	鶏肉　豆乳	ミックスベジタブル マッシュルーム	塩　こしょう　コンソメ	
	白菜と肉団子のスープ	春雨　ごま油　でん粉	鶏肉　豆腐	玉ねぎ　しょうが　白菜 にんじん 小松菜　干し椎茸	しょうゆ　酒　塩 こしょう 鶏ガラスープ	
	柿			柿		34.6g
	牛乳		牛乳			22.3g
２３（金）	スパゲティボンゴレトマト味（スパゲティ）	小麦粉　オリーブ油			塩	５６４ ７０５
	〃（ソース）	オリーブ油	ベーコン　いか　あさり　チーズ	玉ねぎ　マッシュルーム トマトホールカット にんじん	コンソメ　塩　こしょう 白ワイン	
	大学芋	大豆油　さつまいも　三温糖 はちみつ			しょうゆ　みりん	30.1g
	牛乳		牛乳			16.6g
２６（月）	きのこのハヤシライス（ごはん）	精白米				６０７ ７５９
	〃（ルウ）	サラダ油	豚肉	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム ぶなしめじ　ソニオン	ハヤシフレーク　ソース チキンブイヨン　塩 ケチャップ　こしょう	
	マセドアンサラダ	じゃがいも　三温糖 ノンエッグマヨネーズ		にんじん　きゅうり　コーン	しょうゆ　酢　塩 こしょう	24.0g
	アシドミルク（飲むヨーグルト）	砂糖	脱脂粉乳　全粉乳　クリーム		ミルクカルシウム	19.0g
２７（火）	鶏やさいうどん（地粉うどん）	小麦粉	小麦たんぱく		塩	６３０ ７８８
	〃（汁）	三温糖	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　白菜 干し椎茸　ぶなしめじ えのきたけ　小松菜	かつおだし　椎茸だし みりん　しょうゆ　酒	
	さつまいもドーナツ	さつまいも　でん粉　三温糖 大豆油　粉糖	豆乳			26.0g
	牛乳		牛乳			15.0g
２８（水）	ビビンバ（ごはん）	精白米				５３４ ６６８
	〃（具）	サラダ油　三温糖　ごま油	豚肉　みそ	ぶなしめじ　ごぼう　にんじん もやし　ほうれん草　にんにく	酒　みりん　しょうゆ 豆板醤	
	五目スープ	サラダ油	鶏肉　豆腐	もやし　玉ねぎ　にんじん 小松菜	中華だし　酒　塩 こしょう	
	ヨーグルト	ぶどう糖果糖液糖　砂糖	脱脂粉乳　全粉乳　寒天		ゼラチン　香料	31.3g
	牛乳		牛乳			16.5g
２９（木）	ごはん	精白米				５９８ ７４８
	北海道産ほっけフライ	大豆油　パン粉　薄力粉	ほっけ		塩　ソース	
	切干のごま酢和え	三温糖　ごま	ツナ	切干大根　キャベツ　にんじん ほうれん草	酢　しょうゆ	
	白菜のみそ汁		油揚げ　みそ	白菜　えのきたけ　玉ねぎ	かつおだし	31.3g
	牛乳		牛乳			16.3g
３０（金）	きのこの和風ピラフ（ごはん）	精白米				６０２ ７５２
	〃（具）	サラダ油　バター	鶏肉	ぶなしめじ　エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ　にんじん　にんにく	塩　コンソメ　しょうゆ	
	さつまいものクリームスープ	さつまいも　サラダ油　米粉	ウインナー　豆乳	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ	塩　こしょう　コンソメ	25.6g
	かぼちゃパパロア	砂糖　粉あめ	豆乳　脱脂粉乳　寒天　乳化剤		パンプキンパウダー　ゼラチン	
	牛乳		牛乳			23.7g

＊都合により、献立を変更することがあります。

＊小学部のエネルギー量は中学部・高等部の０．８倍で計算しています。