

10月給食献立予定表

2025年10月

大分大学教育学部附属特別支援学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|---------|----------------|----|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------|
| 1 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 648 kcal |
| | いわしの梅煮 | | いわしの梅煮 | | | 27.2 g |
| | 小松菜のごま和え | | 焼きちくわ | 三温糖,いりごま, すりごま | もやし,小松菜,にんじん | |
| | じゃがいもの味噌汁 | | いりこ,油揚げ,味噌 | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,根深ねぎ | |
| 2 木 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 710 kcal |
| | 豆腐のトマトグラタン | | 木綿豆腐,豚ひき肉, シュレッドチーズ | サラダ油,三温糖 | たまねぎ,にんじん, 青ピーマン,トマト | 31.5 g |
| | ブロッコリーとポテトのサラダ | | | じゃがいも,マヨネーズ | にんじん,ブロッコリー,コーン | |
| | たまごスープ | | 卵 | | にんじん,たまねぎ,ほうれんそう | |
| 3 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 659 kcal |
| | さばの塩焼き・かぼす | | さば | | かぼす | 30.4 g |
| | トンひじき | | 豚肉,ひじき,味噌 | すりごま,上白糖, ごま油 | にんじん,根深ねぎ,しょうが | |
| | 根菜の味噌汁 | | いりこ,油揚げ,味噌 | さといも | にんじん,だいこん,れんこん, ごぼう,ねぎ | |
| 6 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 775 kcal |
| | 鶏肉の唐揚げ | | 鶏肉 | でん粉,小麦粉,油 | | 31.5 g |
| | 切り干し10種ミックスサラダ | | 10種ミックス (五種豆と五穀) | 焙煎ごまドレッシング | 切干しだいこん,きゅうり,にんじん | |
| | 豆腐汁 | | 出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,かまぼこ | | にんじん,だいこん,ねぎ | |
| | 十五夜大福 | | | 十五夜大福 | | |
| 7 火 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 660 kcal |
| | 野菜たっぷりキッシュ | | ベーコン,卵,クリーム, 牛乳,シュレッドチーズ | オリーブオイル | たまねぎ,かぼちゃ, ほうれんそう,コーン | 25.9 g |
| | マンハッタンクラムチャウダー | | ウィンナー,あさり | オリーブオイル, じゃがいも | たまねぎ,セロリ,にんじん, トマト,青ピーマン | |
| | 果物(梨) | | | | なし | |
| 8 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 656 kcal |
| | けんちん煮 | | 鶏肉,,油揚げ, 木綿豆腐 | サラダ油,こんにゃく, 三温糖 | ごぼう,だいこん,にんじん, れんこん,しいたけ,根深ねぎ | 32.0 g |
| | ほうれんそうの味噌汁 | | いりこ,油揚げ,味噌 | | たまねぎ,にんじん,えのきたけ, ほうれんそう,根深ねぎ | |
| 9 木 | ちいさめコッペパン | ○ | | コッペパン | | 663 kcal |
| | カレーうどん | | 豚肉,ほたてがし, なると | サラダ油,うどん,でん粉 | たまねぎ,にんじん,根深ねぎ, ほうれんそう | 29.7 g |
| | シシャモフライ | | ししゃもフライ | サラダ油 | | |
| 10 金 | 麦ご飯 | ○ | | 米,麦 | | 669 kcal |
| | 鮭のもみじ焼き | | 鮭 | エッグケアマヨネーズ | にんじん | 36.6 g |
| | 小松菜ともやしの辛子あ和え | | 焼きちくわ | 上白糖 | 小松菜,もやし,キャベツ,にんじん | |
| | のっぺい汁 | | 出し昆布,かつお節, 鶏肉 | さといも,でん粉 | しいたけ,えのきたけ,だいこん, にんじん,ねぎ | |
| | カロテンゼリー | | 粉寒天 | 上白糖 | にんじんジュース,オレンジジュース | |
| 13 月 | スポーツの日 | | | | | |
| 14 火 | きなこ揚げパン | ○ | きな粉 | コッペパン,油,三温糖 | | 716 kcal |
| | 鮭ボールのポトフ | | 野菜入り鮭ボール | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,だいこん, ブロッコリー,カリフラワー | 29.0 g |
| | ささみとお豆のサラダ | | 鶏肉,ミックスビーンズ, チーズ | 上白糖,オリーブオイル | キャベツ,にんじん | |
| 15 水 | 秋味カレー | ○ | 豚肉,粉チーズ, スキムミルク | 米,麦,サラダ油, さつまいも,じゃがいも | たまねぎ,しょうが,にんじん, れんこん,エリンギ,しめじ | 822 kcal |
| | コールスローサラダ | | ロースハム | | キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり | 25.9 g |
| | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | |

| | | | | | | |
|---------|--|---|---------------------------|------------------------|--|----------|
| 16 木 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 668 kcal |
| | 鶏肉のマーマレード焼 | | 鶏肉 | マーマレード | しょうが | 32.2 g |
| | グリーンサラダ | | わかめ | サラダ油,上白糖 | きゅうり,キャベツ,ブロッコリー | |
| | コーンスープ | | 牛乳,クリーム | じゃがいも,バター | たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,コーン,クリームコーン, えだまめ | |
| 17 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 673 kcal |
| | いわしのかば焼 | | いわし | なたね油,三温糖, でん粉,いりごま白 | | 26.3 g |
| | 切干し大根と ベーコンの炒め物 | | ベーコン | サラダ油,バター | 切干しだいこん,小松菜 | |
| | 玉葱の味噌汁 | | いりこ,油揚げ,味噌, わかめ | | たまねぎ,にんじん | |
| 20 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 644 kcal |
| | 白身魚の味噌焼き | | シイラ切身,味噌 | 三温糖 | | 34.2 g |
| | ひじきと小松菜のソテー | | ベーコン,ひじき | サラダ油,三温糖 | 小松菜,コーン,しいたけ | |
| | けんちん汁 | | 出し昆布,かつお節, 鶏肉,木綿豆腐,油揚げ | じゃがいも,ごま油 | にんじん,だいこん,しいたけ, しめじ,根深ねぎ | |
| 21 火 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 702 kcal |
| | 焼き栗コロッケ | | | 焼き栗コロッケ,油 | | 23.6 g |
| | 森のクラムチャウダー | | ベーコン,あさり,牛乳, スキムミルク | サラダ油,じゃがいも, バター | たまねぎ,にんじん,えのきたけ, マッシュルーム,しめじ,パセリ | |
| | りんごのサラダ | | ロースハム | マヨネーズ | りんご,キャベツ,きゅうり | |
| 22 水 | 中華丼 | ○ | 豚肉,うずら卵,むきえび | 米,サラダ油,でん粉, ごま油 | たまねぎ,しょうが,しいたけ, にんじん,きくらげ,はくさい, きぬさや | 655 kcal |
| | キャベツのかぼす和え | | | 三温糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん, かぼす果汁 | 26.7 g |
| | わかめスープ | | わかめ | 春雨,いりごま白,ごま油 | たまねぎ,にんじん,えのきたけ, 根深ねぎ | |
| 23 木 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 675 kcal |
| | りんごジャム | | | | リンゴジャム | 27.5 g |
| | タラ芋大豆の青のりまぶし | | たら,大豆,青海苔粉 | じゃがいも,でん粉,油 | | |
| | トントロリンスープ | | 豚肉,わかめ | でん粉 | にんじん,コーン,しいたけ, 根深ねぎ,ほうれんそう | |
| 24 金 | キーマカレー | ○ | 豚ひき肉,大豆ミート | 米,オリーブオイル | たまねぎ,にんじん,しょうが, りんご,レーズン,えだまめ | 718 kcal |
| | ハムコーンサラダ | | ロースハム | 三温糖,サラダ油 | コーン,キャベツ | 26.4 g |
| 27 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 684 kcal |
| | さんまのかぼすレモン煮 | | さんまのかぼすレモン煮 | | | 24.6 g |
| | レンコンのゆかり和え | | | すりごま白 | れんこん,キャベツ,きゅうり,ゆかり | |
| | 南瓜の味噌汁 | | いりこ,油揚げ,味噌, わかめ | | たまねぎ,えのきたけ,かぼちゃ | |
| 28 火 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 682 kcal |
| | ペンネのクリーム煮 | | 鶏肉,牛乳,クリーム | サラダ油,ペンネッテ, バター | たまねぎ,にんじん,エリンギ, しめじ,パセリ | 27.7 g |
| | 花野菜サラダ | | | さつまいも | カリフラワー,ブロッコリー, にんじん | |
| 29 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 680 kcal |
| | 赤魚の唐揚げ(みそだれ) | | 赤魚,味噌 | なたね油,三温糖, いりごま | しょうが | 30.9 g |
| | リエージュサラダ | | ベーコン | バター,じゃがいも | たまねぎ,パセリ | |
| | かき玉汁 | | 出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,卵 | でん粉 | にんじん,しいたけ,えのきたけ, ねぎ | |
| 30 木 | 和風スパゲティ | ○ | 鶏肉,むきえび | スパゲッティ,サラダ油 | たまねぎ,にんじん,しめじ, えのきたけ,マッシュルーム | 702 kcal |
| | かぼちゃ型ハンバーグ きのこソース | | かぼちゃ型ハンバーグ | サラダ油 | たまねぎ,しめじ,生しいたけ | 31.8 g |
| | 野菜コンソメスープ | | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,キャベツ, 小松菜 | |
| | パンプキンケーキ  | | 白花豆ペースト,牛乳,卵 | バター,上白糖,薄力粉 | かぼちゃ,かぼちゃ | |
| 31 日 | 開学記念日 | | | | | |

10月給食だより

大分大学教育学部附属特別支援学校

秋を楽しむ🐰お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!**



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

保護者の皆様へ

10月より給食費の改定にご理解とご協力をいただきありがとうございました。おかげで食材の幅を広げることができ栄養バランスのよいメニューや食の楽しさを感じられる献立を継続して提供できることに感謝いたします。子供たちからは「今日の給食おいしかった」「たくさん食べたよ」といった声が聞かれとても励みになっています。これからも安心・安全な給食を心を込めて作ります。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食室より