

# 令和7年10月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

日	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉になる	みどりの 体の調子を整える	き 熱や力の元になる	中・高	しょう 4～6ねん	しょう 1～3ねん			
							エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質			
							食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量			
1 水	ピタパン		とうもろこしのスープ チリコンカン ほうれんそうのツナあえ りんごのムース	どりのひき肉 だいずミート かつおフレーク	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン ヨーグルクリーム えだまめ もやし	ピタパン かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ りんごのムース	あぶら ごま ごまあぶら	787 kcal 37.8 g 32.8 g 3.3 g	696 kcal 33.9 g 30.3 g 3.1 g	598 kcal 28.0 g 25.5 g 2.3 g
2 木			とうふのみそしる ジャンボひじきシューマイ キャベツのチーズサラダ	もめんどうふ みそ ツナ	わかめ プロセスチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	強化米 ごめ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	739 kcal 25.8 g 18.2 g 2.3 g	607 kcal 21.5 g 16.0 g 1.7 g	433 kcal 17.3 g 14.1 g 1.5 g
3 金			あつあげとこんさいのみそしる けんさんカジキカツ キャベツのマヨサラダ	なまあげ みそ カジキ だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ	強化米 ごめ さつまいも	あぶら マヨネーズ	837 kcal 28.6 g 23.6 g 2.0 g	744 kcal 26.6 g 22.3 g 1.9 g	552 kcal 22.6 g 19.5 g 1.5 g
★しゅうごやこんだてのひ★今年の「しゅうごや」は10月6日です。												
6 月			つきみほくさいスープ とりにくのちゅうかいだめ わかめサラダ つきみデザート	かまぼこ とりむね とりもも	わかめ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	ほくさい だいこん キャベツ コーン	強化米 ごめ さとう なしせりー	ごまあぶら あぶら ごま	768 kcal 28.7 g 20.0 g 2.6 g	673 kcal 26.1 g 18.6 g 2.4 g	481 kcal 20.2 g 15.8 g 1.9 g
7 火			そぼろどん とうふのみそしる ポパイサラダ	どりのひき肉 だいずミート もめんどうふ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	きぬさや ごまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごまつな コーン	強化米 ごめ さと う	あぶら マヨネーズ ごま	818 kcal 34.7 g 25.7 g 2.0 g	716 kcal 31.4 g 23.7 g 1.9 g	497 kcal 23.6 g 19.1 g 1.4 g
8 水			マカロニスープ オムレツクリームソースがけ しらたきのサラダ りんごジャム	たまご だいずミート	プロセスチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	ほくさい たまねぎ コーン しじめ しめじ キャベツ	コッパン マカロニ しらたき りんごジャム	バター マヨネーズ	798 kcal 35.1 g 28.6 g 3.4 g	727 kcal 31.8 g 26.5 g 3.0 g	484 kcal 23.6 g 20.7 g 2.0 g
9 木			さつまいものみそしる ホイコーロー チンゲンサイちゅうかあえ	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマンにんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ もやし えだまめ	強化米 ごめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	856 kcal 29.4 g 28.1 g 2.1 g	753 kcal 26.7 g 26.0 g 1.8 g	525 kcal 20.4 g 20.8 g 1.5 g
★めいよにこんだてのひ★10月10日は目の愛護デー（めのあいごてー）です												
10 金			だいこんのみそしる にんじんメンチ まぼちゅとごまつなのサラダ ブルーベリーむしパン	なまあげ にんじんメンチカツ たまご	ぎゅうにゅう	にんじんかぼちゃ ごまつな	だいこん しいだけ	強化米 ごめ ごんにやく ホットケーキミック ス ブルーベリージャム	あぶら アーモンド マヨネーズ	862 kcal 28.4 g 25.6 g 2.1 g	726 kcal 24.1 g 22.8 g 1.9 g	519 kcal 19.4 g 19.4 g 1.5 g
13 火	スポーツの日											
14 火	ふたキムチどん		はるさめスープ あまずナッツあえ	ぶたにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし ほくさいキムチ コーン キャベツ	強化米 ごめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら アーモンド	780 kcal 29.0 g 20.6 g 3.0 g	686 kcal 26.2 g 19.3 g 2.9 g	472 kcal 20.1 g 15.9 g 2.1 g
15 水			わかめのみそしる チキンカツ さつまいものあまに	ごおりどうふ みそ チキンカツ	わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ しじめ	強化米 ごめ さつまいも さとう	あぶら バター	874 kcal 26.2 g 24.6 g 1.7 g	737 kcal 22.1 g 21.7 g 1.5 g	537 kcal 18.5 g 18.7 g 1.3 g
16 木			ごまつなのみそしる たらごのみそやき うのはないり	なまあげ みそ たら おから だいずミート ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ ごぼう しいだけ ねぎ	強化米 ごめ さとう	ねりごま あぶら	767 kcal 37.3 g 20.3 g 2.3 g	650 kcal 30.8 g 18.0 g 1.8 g	467 kcal 25.6 g 15.8 g 1.4 g
17 金	スパゲッティ		どりにくクリームスパゲッティ コンソメスープ ハムサラダ	とりもも とりむね ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ しじめ しいだけ コーン キャベツ	スパゲッティ じゃがいも	バター	787 kcal 38.3 g 22.9 g 2.5 g	687 kcal 34.1 g 21.1 g 2.3 g	482 kcal 24.7 g 17.1 g 1.8 g
20 月			どさんこじる いわしのうめ ごもくまめ	ぶたにく もめんどうふ みそ いわし だいず とりもも	ごんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	もやし コーン ねぎ ごぼう えだまめ	強化米 ごめ じゃがいも ごんにやく さとう	バター あぶら	831 kcal 35.4 g 23.9 g 2.8 g	712 kcal 31.1 g 21.4 g 2.4 g	522 kcal 25.2 g 19.0 g 1.9 g
21 火			じゃがいものみそしる おやこに ほうれんそうのおかかあえ	あぶらあげ みそ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	ごまつなにんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし	強化米 ごめ じゃがいも さとう	あぶら	790 kcal 31.4 g 21.7 g 2.6 g	688 kcal 28.6 g 20.1 g 2.4 g	479 kcal 21.7 g 16.6 g 1.8 g
22 水			ほくさいのとうにゅうのみそしる あかうおのさかむしに だいこんのそぼろに	あぶらあげ どうにゅう みそ あかうお だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	ほくさい だいこん	強化米 ごめ さつまいも かたくりこ	あぶら	791 kcal 35.2 g 19.4 g 2.4 g	672 kcal 29.6 g 17.5 g 2.1 g	479 kcal 24.2 g 15.1 g 1.7 g
23 木			きのこのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため にんじんのしょうがあえ	ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しじめ しいだけ キャベツ たまねぎ もやし	強化米 ごめ さといも さとう	あぶら	841 kcal 32.6 g 29.0 g 2.5 g	736 kcal 29.4 g 26.8 g 2.3 g	512 kcal 22.1 g 21.4 g 1.7 g
24 金	ソフトめん		カレーうどん（く） ごまつなとしらたきのナムル	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しいだけ	ソフトめん じゃがいも しらたき かたくりこ	ごまあぶら ごま	810 kcal 34.0 g 27.4 g 2.5 g	681 kcal 29.1 g 25.1 g 2.3 g	544 kcal 23.4 g 20.5 g 1.9 g
25 土	あけび祭（お弁当）											
27 月	振り替え休業日											
28 火			しめじのみそしる ぶたにくのしょうがいため ごますあえ	ごおりどうふ みそ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな	しめじだいこん じゃがいも もやし	強化米 ごめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ねりごま	851 kcal 31.3 g 30.8 g 2.1 g	742 kcal 28.2 g 28.5 g 1.9 g	517 kcal 21.4 g 22.5 g 1.4 g
★小学部4・5年1組リクエスト献立★リクエスト献立第一弾です。他の学級のリクエストも実施していきます。お楽しみに♪												
29 水	ホークカレー		わかめスープ ツナサラダ ぶどう	ぶたにく ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ しいだけ きりぼしだいこん ぶどう	強化米 ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	863 kcal 27.7 g 29.5 g 2.9 g	755 kcal 24.9 g 27.3 g 2.6 g	530 kcal 19.3 g 21.8 g 1.9 g
30 木			しいだけのみそしる とりにくのごうじゃき あつあげのいために	あぶらあげ みそ とりもも なまあげ だいずミート	ごんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいだけ	強化米 ごめ しおごうじ じゃがいも さとう	あぶら	822 kcal 34.3 g 27.8 g 1.9 g	685 kcal 28.6 g 23.3 g 1.6 g	503 kcal 23.5 g 20.8 g 1.3 g
★ハロウィンこんだてのひ★												
31 金	オレンジいろごはん		ねぎのスープ かぼちゃチーズフライ ツナサラダ ミックスペーパーリン	だいずミート かまぼこ ツナ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ごねぎ ブロッコリー	ねぎ たまねぎ コーン	強化米 ごめ さとう ミックスペーパーリン	バター あぶら ごま	833 kcal 24.1 g 24.7 g 3.0 g	706 kcal 21.1 g 21.9 g 2.7 g	519 kcal 16.7 g 19.0 g 2.2 g
学校給食摂取基準 中学・高等部エネルギー-830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 食塩2.5g未満 小学部高学年エネルギー-750kcal たんぱく質24.3~37.5g 脂質16.6~25.0g 食塩2g未満 小学部低学年エネルギー-530kcal たんぱく質17.2~26.5g 脂質11.7~17.6g 食塩1.5g未満								10月 平均栄養価		815 kcal	704 kcal	507 kcal
										31.7 g	27.9 g	22.0 g
										25.0 g	22.8 g	19.0 g
										2.5 g	2.2 g	1.7 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。