



[10月 献立表]

2025年10月

友部・友部東特別支援学校

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	たんぱく質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○		ごはん, 麦		642 kcal
	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん	24.9 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	2.3 g
2 木	ココア揚げパン	○		★コッペパン, 大豆油, ココア		661 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん	20.9 g
	春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	1.7 g
3 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		639 kcal
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏肉, みそ	マヨネーズ (卵なし), 塩こうじ		29.9 g
	ひじきのうま煮		ひじき, だいず, 鶏肉, 油揚げ	上白糖	にんじん	3.2 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
6 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		622 kcal
	たらの竜田揚げ		★たら	大豆油		23.6 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.7 g
	さつまい		木綿豆腐, みそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	お月見ゼリー			グラニュー糖	梨果汁	
7 火	きつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ, なんと	うどん	小松菜, にんじん, 長ねぎ	641 kcal
	肉団子		鶏肉		たまねぎ, にんにく, しょうが	27.0 g
	春雨とハムのサラダ		ハム	春雨, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり	3.1 g
8 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		775 kcal
	麻婆豆腐 (丼)		豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, でん粉, ★ごま油	にんじん, にら, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが	33.8 g
	シュウマイ		豚肉	パン粉, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, しょうが	2.5 g
	中華くらげサラダ		★くらげ	★ごま, 油	もやし, にんじん, きゅうり	
9 木	コッペパン	○		★コッペパン		619 kcal
	いちごジャム			上白糖	いちご	21.6 g
	ローズポークとキャベツの メンチカツ		豚肉	大豆油, パン粉, 小麦粉, 上白糖	キャベツ	2.4 g
	グリーンサラダ			オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	
	ベジタブルスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん	
10 金	よかっぺくりごはん	○	油揚げ	ごはん, くり, 三温糖	にんじん, えだまめ, 干し椎茸	612 kcal
	豚肉のねぎソース焼き		豚肉	上白糖, ★ごま, ★ごま油	長ねぎ	31.2 g
	きのこ彩マリネ			オリーブ油	たまねぎ, ぶなしめじ, エリンギ, 赤ピーマン きゅうり, レモン	1.9 g
	すまし汁		わかめ, 豆腐, かまぼこ		みずな	
14 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		634 kcal
	鮭のしそ風味焼き		★鮭, みそ	上白糖	しそ	27.4 g
	切昆布の煮物		昆布, 油揚げ	こんにゃく, 上白糖, 油	にんじん, ごぼう	3.1 g
	きのこ汁		木綿豆腐, みそ		えのきたけ, ぶなしめじ	
15 水	中華丼	○	豚肉, なんと	ごはん, 強化米, でん粉, ★ごま油	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ チンゲンサイ, 干し椎茸, 長ねぎ, しょうが	603 kcal
	春巻き			大豆油, でん粉, 小麦粉, 春雨	キャベツ, たまねぎ, にんじん	21.7 g
	かきたま汁		★卵, 豆腐	でん粉		2.8 g
16 木	コッペパン	○		★コッペパン		621 kcal
	ブルーベリージャム			上白糖	ブルーベリー	22.1 g
	オムレツ		★卵			2.6 g
	ツナサラダ		シーチキン	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし 赤ピーマン, レモン	
	コンソメスープ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリ	



17 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		604 kcal
	骨ごとさんま		★さんま			24.8 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	1.9 g
	水菜とわかめのすまし汁		わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	
20 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		634 kcal
	納豆		納豆			27.3 g
	五目卵焼き		★卵	上白糖, 油	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ 椎茸	2.3 g
	昆布漬け		昆布		キャベツ, きゅうり, にんじん	
	実だくさん汁		豚肉, みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ	
21 火	みそラーメン	○	豚肉, みそ	中華めん, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん たまねぎ, 長ねぎ, とうもろこし	613 kcal
	ショウロンボウ		豚肉, 鶏肉	小麦粉	たまねぎ, キャベツ, たけのこ,	19.5 g
	ボン酢あえ				ぶなしめじ, もやし, きゅうり, にんじん	3.3 g
22 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		634 kcal
	ししゃもフリッター		★ししゃも, あおさ	大豆油, 小麦粉, 上白糖		30.4 g
	五目きんぴら		鶏肉, さつま揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう	2.9 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
23 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		617 kcal
	フランクフルトオイル焼き		豚肉			19.3 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	1.8 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト とうもろこし	
24 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		607 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉			27.6 g
	もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.3 g
	実だくさん汁		みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ	
27 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		686 kcal
	酢豚		豚肉	でん粉, 大豆油, 上白糖, ★ごま油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 干し椎茸	27.4 g
	餃子		鶏肉	小麦粉	キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが	2.7 g
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	
28 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		592 kcal
	赤魚の西京漬け		★赤魚 みそ	上白糖		26.6 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	2.9 g
	もずく汁		鶏肉, もずく, 木綿豆腐		にんじん, たまねぎ, こまつな, 干し椎茸	
29 水	ハヤシライス	○	豚肉	ごはん, 強化米, じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん, ブロッコリー ぶなしめじ	661 kcal
	グリーンサラダ			オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	23.8 g
	コアコアヨーグルト		★生乳			2.9 g
30 木	米パン	○		★米粉パン		635 kcal
	チキンの香草焼き		鶏肉	パン粉, オリーブ油		31.0 g
	マスタードドレッシング サラダ			オリーブ油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん とうもろこし	2.9 g
	オニオンスープ			油	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	
31 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		692 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 大豆油		26.5 g
	ほうれん草とえのきの サラダ				ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.0 g
	パンプキンポタージュ		ベーコン, ★牛乳, ★生クリーム	油, ★バター, 小麦粉	かぼちゃ, たまねぎ, パセリ	

からだがよろこぶメニュー

ハロウィンメニュー



※アレルギー食品には★印で表示しています