



[10月 献立表]

2026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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖		632 kcal
	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	23.0 g
	コンソメスープ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリ	2.2 g
	りんごヨーグルト		★乳		りんご果汁	
2 金	きのこごはん	○	鶏肉, 油揚げ	ごはん, 強化米, 三温糖	にんじん, まいたけ, ほんしめじ, ごぼう 干し椎茸	644 kcal
	野菜コロッケ			大豆油, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, 上白糖	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, いんげん	21.3 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.5 g
	すまし汁		かまぼこ, わかめ	麩	みずな	
5 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		603 kcal
	赤魚の西京漬け		★赤魚, みそ			28.3 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	3.0 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	
6 火	みそラーメン	○	豚肉, みそ	中華めん, 油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ とうもろこし	615 kcal
	シュウマイ		豚肉	パン粉, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, しょうが,	29.8 g
	ボン酢あえ				ぶなしめじ, もやし, きゅうり, にんじん	3.7 g
7 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		657 kcal
	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん	24.4 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	2.6 g
	ぶどうゼリー			果糖, グラニュー糖	ぶどう果汁	
8 木	黒パン	○		★黒パン		601 kcal
	つくば鶏つくね		鶏肉	小麦粉, パン粉, 上白糖	たまねぎ	21.8 g
	ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	2.2 g
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし	
9 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		693 kcal
	さんまの蒲焼き		★さんま 	三温糖, 大豆油	しょうが	26.6 g
	大根サラダ		ツナ	油	だいこん, きゅうり, にんじん	2.4 g
	舞茸のみそ汁		木綿豆腐, みそ		まいたけ, 長ねぎ, にんじん	
13 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		682 kcal
	鮭のみりん醤油焼き		★鮭			28.4 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.2 g
	もやしたっぷり味噌汁		豚肉, 油揚げ, みそ	油	もやし, にんじん, だいこん	
14 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		590 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			29.2 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	1.8 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	
15 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		554 kcal
	オムレツ		★卵			23.7 g
	ガーリックサラダ		鶏肉	オリーブ油	こまつな, たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが	2.8 g
	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	
16 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		602 kcal
	豚肉のコチュジャン焼き		豚肉	上白糖, ★ごま, ★ごま油		27.4 g
	ほうれん草とえのきの おひたし				ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.3 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	

19 月	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	654 kcal
	ササミと春雨のサラダ	○	わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	24.2 g
	果物				オレンジ	3.1 g
20 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	680 kcal
	肉団子	○	鶏肉		たまねぎ, にんにく, しょうが	33.4 g
	昆布あえ		塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.9 g
21 水	中華丼		豚肉	★ごま油, ごはん, 強化米, 片栗粉	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	689 kcal
	ごはん	○		ごはん, 強化米		25.4 g
	ごま和え			★ごま, 上白糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	2.1 g
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	
22 木	米パン			★米粉パン		675 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		38.9 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	2.2 g
	ボークビーンズ		豚肉, 大豆	じゃがいも, 大豆油, 上白糖	たまねぎ, さやいんげん, トマト	
23 金	ごはん			ごはん, 強化米		625 kcal
	アジフライ		★アジ	大豆油, パン粉, 小麦粉		21.5 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	2.3 g
	秋野菜たっぷりみそ汁		みそ	さつまいも	小松菜, だいこん, にんじん, れんこん, 長ねぎ	
26 月	ごはん			ごはん, 強化米		615 kcal
	さばのみそ煮	○	★さば			22.9 g
	バリバリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	2.1 g
	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	
27 火	ごはん			ごはん, 強化米		653 kcal
	納豆		納豆			26.4 g
	厚焼き玉子	○	★卵			2.4 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん	
	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	
28 水	ごはん			ごはん, 強化米		612 kcal
	骨ごとさんま		★さんま			26.0 g
	昆布あえ	○	塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.9 g
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸 長ねぎ	
29 木	ミルクパン			★ミルクパン		632 kcal
	クリームシチュー	○	★牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー カリフラワー	26.7 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	1.7 g
30 金	ごはん			ごはん, 強化米		693 kcal
	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		28.2 g
	もやしのサラダ		ハム		もやし, にんじん, きゅうり	2.7 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
	かぼちゃプリン			粉あめ, 果糖, グラニュー糖	かぼちゃ	

※アレルギー食品には★印を表示しています