



10月の献立



れいわ ねんど おかやまけんりつせいびしえんがっこう
令和3年度 岡山県立西備支援学校

日にち	曜日	献立名	エネルギー量(単位: kcal)		
			小学部	中学部	高等部
1	金	肉みそラーメン 牛乳 バンバンジーサラダ さつまいもと大豆のかりん揚げ	660	786	812
4	月	ごはん 牛乳 すきやき 大根のごま酢和え ねり梅	592	683	728
5	火	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ たくあん和え たもぎたけのみそ汁	580	668	705
6	水	メンチカツバーガー 牛乳 きのこと野菜のスープ いちごヨーグルト	641	778	787
7	木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 はるさめサラダ ちりめん昆布	693	804	860
8	金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め にらたま汁 ブルーベリーゼリー	639	729	774
11	月	麦ごはん 牛乳 わかどり若鶏と野菜の香味揚げ 沢煮わん のり佃煮	633	727	776
12	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも 吹き寄せ煮 はりはり漬け	622	744	789
13	水	パン 牛乳 チリコンカン 大根サラダ りんごジャム	626	765	787
14	木	ごはん 牛乳 いかリングフライ 豆腐チャンブル 昆布の酢のもの	616	737	781
15	金	ソフトめんの ホワイトソースかけ 牛乳 グリーンサラダ フルーツミックス	623	742	765
18	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え 小魚のあまがらめ	645	746	797
19	火	芋ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 キャベツのゆかり和え きのこと汁	623	688	720
20	水	エッグサンド 牛乳 白花豆のポタージュ なしゼリー	658	808	828
21	木	ごはん 牛乳 わかどり若鶏の竜田揚げ きんぴら 厚揚げのみそ汁	656	759	801
22	金	麦ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 白菜の甘酢和え ひじきふりかけ	587	674	718
25	月	牛肉とごぼうの そばろごはん 牛乳 さつま汁 りんごミニゼリー	634	730	778
26	火	ごはん 牛乳 おでん 白菜と小松菜のじゃこ和え 納豆	637	725	770
27	水	黒糖パン 牛乳 わかどりのりんごソースかけ 粉ふき芋 コンソメスープ	589	727	738
28	木	ごはん 牛乳 いわしのみぞれかけ 塩昆布和え ばち汁	641	746	788
29	金	きのこカレー 牛乳 ビーンズサラダ かぼちゃの豆乳パバロア	640	730	776

10月のめあて

『季節の食べ物を知ろう』

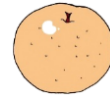
季節の食べ物はおいしいだけでなく
栄養満点です。秋の味覚を味わいま
しょう。



さつまいも



くり



なし



みかん



しめじ



だいこん



さんま

秋が旬の食べ物

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

