

10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和7年10月

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ポテトスープ	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚の磯辺揚げ ごま和え 味噌汁	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル
エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 585 m g		エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 322 m g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 426 m g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 383 m g
6日	7日	8日	9日	10日
バーガーパン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ 豆と麦のスープ 月見ゼリー	ご飯 牛乳 アジフライ 磯和え ごまけんちん汁	きのこカレー 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ はりはり和え 味噌汁	ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 野菜炒め りんご
エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 585 m g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 480 m g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 391 m g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 32.6 g カルシウム 397 m g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 40.8 g カルシウム 594 m g
13日	14日	15日	16日	17日
	ご飯 牛乳 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 卵焼き 海藻サラダ	パンプキンパン 牛乳 肉団子のケチャップがらめ ビーンズサラダ お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁 バナナ	栗おこわ 牛乳 魚のかば焼き おひたし さつま汁
	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 308 m g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 34.7 g カルシウム 404 m g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 336 m g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 419 m g
20日	21日	22日	23日	24日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	ご飯 牛乳 ボロニアステーキ 豆腐チャンプルー もずく汁 りんご	菜飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁	ご飯 牛乳 八宝菜 シュウマイ かわり漬け	ご飯 牛乳 きびなごフライ アーモンド和え 豚汁 巨峰
エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 408 m g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 302 m g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 344 m g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 328 m g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 563 m g
27日	28日	29日	30日	31日
食パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ コーン和え ポトフ	ご飯 牛乳 魚のキムチ揚げ 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	フルーツパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 きのこ汁	ハヤシライス 牛乳 パンプキンサラダ ハロウィンデザート
エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 399 m g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.6 g カルシウム 343 m g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 350 m g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 357 m g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 289 m g

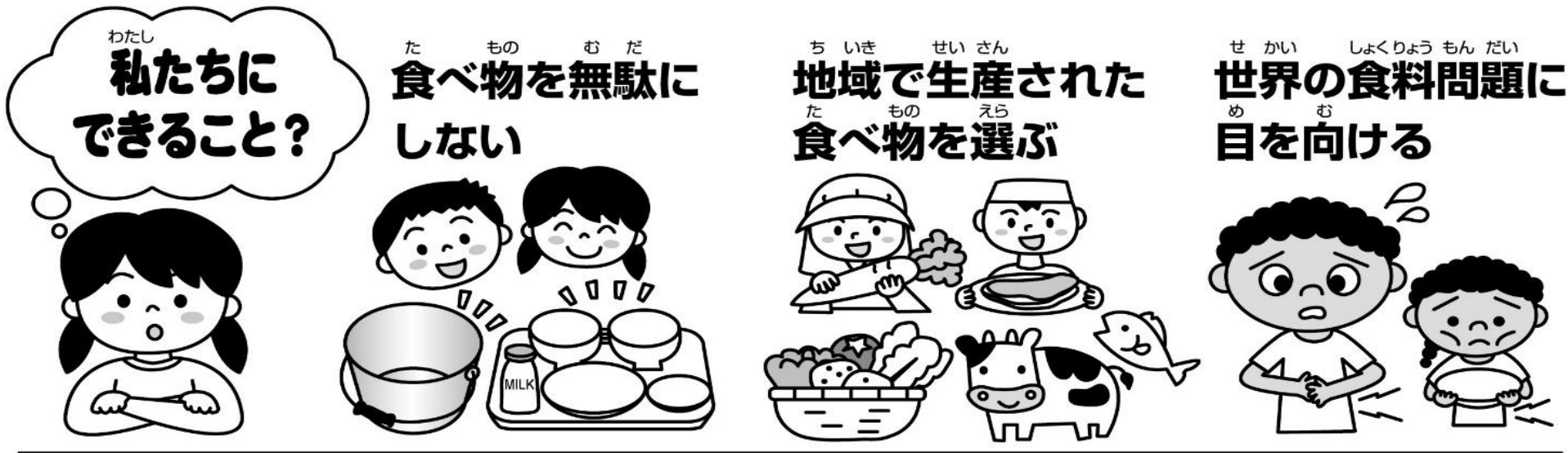
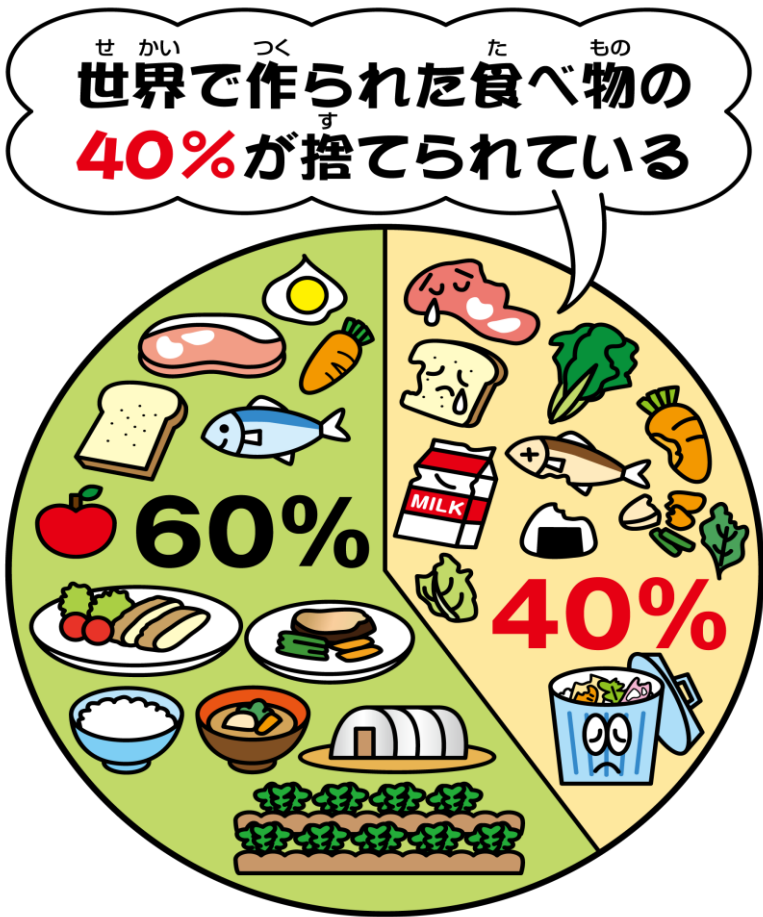
10月給食だより

富山県立しらとり支援学校



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。



～ 今月の献立より ～ 《 お米のクリームシチュー 》

材料	4人分	切り方	作り方
油	小さじ1		① 野菜はそれぞれ切る。青梗菜は茹でておく。
ベーコン	60 g	短冊	② 鍋を熱し、油でベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。
にんじん	80 g (小1本)	いちょう	③ ②にじゃがいもを加えサッと炒めたら、水とコンソメを入れ、
たまねぎ	200 g (1個)	くし切り	野菜が柔らかくなるまで煮る。
じゃがいも	200 g (3個)	一口大	塩・こしょうで味をととのえる。(後から豆乳が入るので少し濃いめに)
水	1 カップ		④ 豆乳に米粉を入れよくかき混ぜて溶かしておく。
コンソメ	小さじ1		(米粉を溶かすときは、温かいと溶けにくいので冷たい豆乳で！)
無調整豆乳	1.5カップ		⑤ ③に④を加えかき混ぜる。とろみが出てきたら、
米粉	20 g		最後に青梗菜を入れて出来上がり。
塩	小さじ1/2		(豆乳を入れてから煮すぎると分離するので注意！)
こしょう	少々		
青梗菜	100 g (1/2束)	2 cm	具は季節の野菜を。カブや白ネギ、ブロッコリー、さつまいも、
			かぼちゃ等何でもOKです。
			豆乳の代わりに牛乳を使ってもOKです。(豆乳の方があっさり仕上がります)