

10月 献立表



令和6年度
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

日 曜	献立名					使用食品		
	牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤 血や肉になる	緑 体の調子をよくする	黄 熱や力のもとになる
1 火		1/2 コッペパン	なっばコロッケ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	1/2コッペパン ジャが芋コロッケ 白菜のサラダ ミートソーススパゲッティ	パンがゆ ジャが芋コロッケ 白菜のサラダ ミートソーススパゲッティ	牛乳 大豆 ウィンナー チーズ 豚肉 牛肉	小松菜 玉ねぎ 白菜 パイン 生姜 人参 トマト きゅうり	パン ジャが芋 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ソフト麺 スパゲッティ
2 水		赤米 ごはん 万葉献立	ふくらぎの生姜焼き おひたし かたかご煮 りんご	軟飯 ふくらぎの生姜煮 おひたし かたかご煮 りんご	おかゆ ふくらぎの生姜煮 おひたし かたかご煮 りんごピューレ	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	生姜 キャベツ ほうれん草 大根 人参 いんげん 玉ねぎ りんご	ごはん 香米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉
3 木		食パン	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめのスープ	食パン 白身魚のフライ ジャーマンポテト 白菜のスープ	パンがゆ 白身魚のフライ ジャーマンポテト 白菜のスープ	牛乳 たら ベーコン わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	パン パン粉 油 じゃが芋
4 金		ごはん	肉シュウマイ きゅうりとキャベツの塩もみ ワンタンスープ	軟飯 肉シュウマイ きゅうりとキャベツの和えもの ワンタンスープ	おかゆ 肉シュウマイ きゅうりとキャベツの和えもの ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ ねぎ	ごはん ワンタン ごま油
5 土								
6 日								
7 月		ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和えもの ごまキムチ汁	軟飯 鶏肉とさつまいものうま煮 ブロッコリーの和えもの ごまキムチ汁	おかゆ 鶏肉とさつまいものうま煮 ブロッコリーの和えもの ごまキムチ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	生姜 ブロッコリー 人参 にんにく 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 片栗粉 米粉 さつまい 砂糖 ごま油 油 ごま
8 火		揚げパン	肉団子 かぶのゆずサラダ 卵スープ	きなこパン 肉団子のうま煮 かぶのゆずサラダ 卵スープ	きなこパンがゆ 肉団子のうま煮 かぶのゆずサラダ 卵スープ	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 わかめ	かぶ きゅうり 人参 白菜 ゆず 玉ねぎ	パン 油 砂糖 片栗粉 ジャが芋
9 水		ごはん	いかのかりん揚げ 青梗菜の炒めもの みそけんちん汁	軟飯 大豆のカレー煮 青梗菜の炒めもの みそけんちん汁	おかゆ 大豆のカレー煮 青梗菜の炒めもの みそけんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ 大豆	青梗菜 玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう ねぎ	ごはん 片栗粉 油 じゃが芋
10 木		コッペパン 目の愛護デー献立	ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	コッペパン ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	パンがゆ ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉	にんにく ブロッコリー コーン 赤ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ブルーベリー	パン 片栗粉 米粉 砂糖 油 ジャが芋 小麦粉 マーガリン
11 金		ごはん	さばの豆板醤焼き 三色ひたし 厚揚げと野菜のうま煮	軟飯 さばのピリ辛煮 三色ひたし 厚揚げと野菜のうま煮	おかゆ さばのピリ辛煮 三色ひたし 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 さば 厚揚げ	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 たけのこ しいたけ いんげん キャベツ	ごはん ごま油 ごま こんにゃく 砂糖 じゃが芋
12 土								
13 日								
14 月	スポーツの日							
15 火		米粉入り パン	コーンエッグ ポイル野菜 キャベツスープ	米粉入りパン 野菜の卵とし じゃが芋のうま煮 キャベツスープ	米粉入りパンがゆ 野菜の卵とし じゃが芋のうま煮 キャベツスープ	牛乳 卵 豚肉	コーン ブロッコリー 人参 キャベツ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	パン 米粉 じゃが芋
16 水		ごはん	がんもの含め煮 こんにゃくのきんぴら 豚汁 巨峰	軟飯 豆腐のうま煮 野菜炒め 豚汁 巨峰	おかゆ 豆腐のうま煮 野菜炒め 豚汁 ぶどうジュース	牛乳 がんも 豆腐 ベーコン 豚肉 みそ	ごぼう 人参 いんげん 大根 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 こんにゃく 油 ごま さつまい
17 木		ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜なべ	軟飯 赤魚の立田揚げ 小松菜の炒めもの 白菜なべ	おかゆ 赤魚の立田揚げ 小松菜の炒めもの 白菜なべ	牛乳 赤魚 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ	生姜 切干大根 人参 白菜 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 しらたき ジャが芋 片栗粉 米粉
18 金		高岡 食19丼	高岡元気ビビンバ丼 高岡元気ナムル とうもろこしのスープ ヨーグルト	軟飯 牛肉と野菜のピリ辛煮 野菜のナムル とうもろこしのスープ ヨーグルト	おかゆ 牛肉と野菜ピリ辛煮 野菜のナムル とうもろこしのスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 卵 赤みそ ヨーグルト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし 白菜 人参 ほうれん草 コーン 青梗菜	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉
19 土	学習発表会							
20 日								
21 月	繰替休業日							
22 火		食パン	大豆のキーマカレー 野菜サラダ 秋のミネストローネ	食パン 大豆のキーマカレー 野菜サラダ 秋のミネストローネ	パンがゆ 大豆のキーマカレー 野菜サラダ 秋のミネストローネ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト いんげん	パン さつまい 油 オリーブ油 砂糖 マカロニ
23 水		ごはん	えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	軟飯 えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	おかゆ えびシュウマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	牛乳 えび かに 卵 豚肉	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ にんにく	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 しらたき じゃが芋 ごま
24 木		コッペパン	豚肉のりんごソース煮 ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	コッペパン 豚肉のりんごソース煮 ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	パンがゆ 豚肉のりんごソース煮 ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	生姜 りんご レモン 人参 きゅうり ブロッコリー キャベツ しいたけ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 片栗粉 ビーフン
25 金		ごはん	焼きさば にんじんしりしり もずくのみそ汁	軟飯 さばのみそ煮 にんじんしりしり 大根のみそ汁	おかゆ さばのみそ煮 にんじんしりしり 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ もずく ツナ 豆腐 油揚げ	人参 小松菜 コーン 大根 キャベツ 玉ねぎ	ごはん 油 じゃが芋
26 土								
27 日								
28 月		ごはん	ししゃものフライ はりはり和え すき焼き煮	軟飯 いわしの生姜煮 小松菜の和えもの すき焼き煮	おかゆ いわしの生姜煮 小松菜の和えもの すき焼き煮	牛乳 ししゃも 焼き豆腐 いわし 豚肉	キャベツ 小松菜 切干大根 人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ 生姜	ごはん 油 パン粉 ごま 砂糖 麩 じゃが芋
29 火		食パン	変わりミートローフ フルーツ和え キャベツのスープ	食パン 変わりミートローフ フルーツ和え キャベツのスープ	パンがゆ 変わりミートローフ フルーツ和え キャベツのスープ	牛乳 絞豆腐 大豆 豚肉 卵 鶏肉	玉ねぎ りんご もも パナナ レーズン 人参 キャベツ	パン 砂糖
30 水		ごはん 郷土食献立	げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそ和え じゃが芋のそぼろ煮	軟飯 さんまのみぞれ煮 キャベツのごまみそ和え じゃが芋のそぼろ煮	おかゆ さんまのみぞれ煮 キャベツのごまみそ和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 げんげ さんま みそ 鶏肉	大根 ほうれん草 キャベツ えのき 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	ごはん 油 ごま 砂糖 ジャが芋 こんにゃく 片栗粉
31 木		麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ きのこ入りハヤシライス かぼちゃプリン	軟飯 オムレツ キャベツサラダ ハヤシシチュー かぼちゃプリン	おかゆ オムレツ キャベツサラダ ハヤシシチュー かぼちゃプリン	牛乳 卵 豚肉 ひじき	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー コーン キャベツ かぼちゃ	ごはん 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま