

10月の3んだて

果物、野菜などは お店のひとと相談して、その時季のものを出していきます。
 物質の納入状況や価格により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承下さい。

令和8年度 京都府立中丹支援学校

★ 10月31日はハロウィンの日★

10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは秋の収穫を感謝するお祭りの日とされています。10月29日の献立はハロウィンの日にちなんだパンプキンシチューとなっています。デザートもついているのでお楽しみに！



10月が旬の食材

さば・さんま
 かつまいも・かぼちゃ
 しいたけ・しめじ
 ぶどう・なし・いちじく



1 木 557 606
748 Kcal

・こくとうパン
 ・ぎゅうにゅう
 ・キャベツのスープに
 ・ジャーマンポテト



2 金 612 650
773 Kcal

・ごはん ・ぎゅうにゅう
 ・ぶたにくコロケ ・とんかつソース
 ・そえやさしい(ブロッコリー)
 ・きのこのみそしる



5 月 580 613
717 Kcal

・なめし(むぎ)
 ・ぎゅうにゅう
 ・さんまのしおやき
 ・だいこんおろし
 ・さといものみそしる



6 火 574 624
769 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・あつあげのごまみそそばに
 ・ひじきのツナマヨいため



7 水 536 582
718 Kcal

・ビビンバどん
 ・ぎゅうにゅう
 ・はくさいのちゅうかスープ



8 木 627 683
850 Kcal

・バターパン
 ・ぎゅうにゅう
 ・とりにくとだいずのトマトに
 ・マスタードドレッシングサラダ



9 金 601 652
812 Kcal

・ごはん ・ぎゅうにゅう
 ・ささみのごまフライ
 ・とんかつソース
 ・そえやさしい(キャベツ)
 ・さつまいものみそしる



12 月

スポーツの日



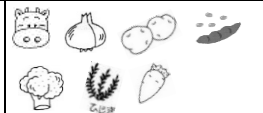
13 火 537 582
719 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・ビーフソテー
 ・さんしゅのかいそうスープ



14 水 559 605
750 Kcal

・むぎごはん ・ぎゅうにゅう
 ・カレーライス
 ・ふくしんづけ
 ・ブロッコリーとひじきのサラダ



15 木 620 672
826 Kcal

・こがたパン・いちごジャム
 ・ぎゅうにゅう
 ・やきそば
 ・ごぼうのマヨネーズサラダ



16 金 513 513
587 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・こうやどうふのふくめに
 ・キャベツときゅうりのばいにくあえ



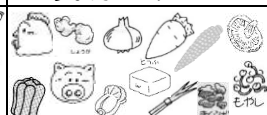
19 月 508 554
677 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・ちくぜんに
 ・きりぼしだいこんのそくせきあえ



20 火 553 601
742 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・すとり
 ・にらぶたスープ



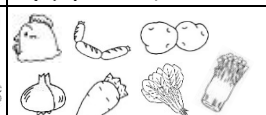
21 水 530 563
661 Kcal

・とりごぼうピラフ
 ・ぎゅうにゅう
 ・おししゅうまい
 ・こまつなとどうふのちゅうかスープ



22 木 704 752
901 Kcal

・ミルクパン
 ・ぎゅうにゅう
 ・とりにくのマヨネーズやき
 ・ポテトのスープに



23 金 512 554
681 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・ジャーチャンドウフ
 ・もやしとにらのスープ



26 月 524 567
700 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・きんぴらに
 ・キャベツとキュウリの
 さんばいずあえ



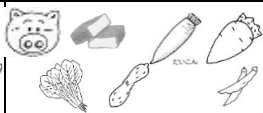
27 火 681 725
861 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・さばのみそに
 ・だいずのいそに



28 水 527 576
720 Kcal

・ごはん
 ・ジョア(マスカット)
 ・ぶたばらにくとだいこんの
 ベっこうに
 ・こまつなときゅうりのごまあえ



29 木 772 834
1013 Kcal

ハロウィン 献立
 ・コッペパン ・ぎゅうにゅう
 ・パンプキンシチュー
 ・グリーンサラダ・はちみつジャム
 ・ハロウィンデザート



30 金 486 528
648 Kcal

・ごはん
 ・ぎゅうにゅう
 ・じゃがいものそばろに
 ・はくさいのゆかりあえ



日付横の数字は、上段左が小学部低学年、上段右が小学部高学年、下段が中学部・高等部のエネルギーを表しています。