

令和8年度



予定献立表

～ 10月の給食目標「バランスのとれた食事を考えよう」～

※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。

伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 ・ごはん ・ こんさいじ 根菜汁 ・ さかな 魚のネギみそ焼き ・おかか和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：690kcal たんぱく質：38.0g 脂 質：13.5g 塩 分：2.7g	2 ・プレーンパン(チョコクリーム) ・コーンスープ ・タンドリーチキン ・イタリアンサラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：796kcal たんぱく質：38.4g 脂 質：30.9g 塩 分：4.5g
5	6	7	8	9
・ごはん ・ けんちんじ けんちん汁 ・ とりのしお 鶏の塩から揚げ ・ しょうが 生姜和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：746kcal たんぱく質：34.4g 脂 質：23.1g 塩 分：4.5g	・ きんぴら きんぴら丼 ・じゃがいもとわかめのみそ汁 ・ ずあ ボン酢和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：715kcal たんぱく質：27.2g 脂 質：17.4g 塩 分：2.7g	・ しお 塩ラーメン ・ あお 青のりポテト ・デザート ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：748kcal たんぱく質：27.7g 脂 質：27.8g 塩 分：8.9g	・ごはん ・ とうふ 豆腐となめこのみそ汁 ・ にく 肉じゃが ・ たけあ なめ茸和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：709kcal たんぱく質：27.9g 脂 質：15.7g 塩 分：2.9g	・コーンピラフ ・ きりぼしだいこん 切干大根のスープ ・フレンチサラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：668kcal たんぱく質：18.3g 脂 質：21.4g 塩 分：4.0g
12 スポーツの日	13	14	15	16
	・わかめごはん ・ やさい 野菜スープ ・ とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ・ うめあ 梅和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：665kcal たんぱく質：32.1g 脂 質：13.5g 塩 分：3.3g	・ ごもく 五目うどん ・ とりてん 鶏天 ・オレンジ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：850kcal たんぱく質：41.6g 脂 質：29.2g 塩 分：7.5g	・ごはん ・ピーンスープ ・ ふたにく 豚肉のブルコギ ・ポテトサラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：931kcal たんぱく質：34.0g 脂 質：37.2g 塩 分：3.3g	・ウィンナーピラフ ・ はくさい 白菜と肉団子のスープ ・ あ ツナ和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：778kcal たんぱく質：26.4g 脂 質：25.3g 塩 分：4.1g
19	20	21	22	23
・ごはん ・ とんじ 豚汁 ・ さかな 魚の照り焼き ・ いそあ 磯マヨネーズ和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：834kcal たんぱく質：37.1g 脂 質：31.6g 塩 分：2.8g	・ごはん ・ はるさめ 春雨スープ ・ すとり 酢鶏 ・ ちゅうか 中華サラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：775kcal たんぱく質：30.8g 脂 質：21.5g 塩 分：2.9g	・ かんとんめん 広東麺 ・ あ 揚げ餃子 ・クレープ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：752kcal たんぱく質：30.2g 脂 質：25.7g 塩 分：2.2g	・ごはん ・ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 ・ にくだんご 肉団子のうま煮 ・ あ しらす和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：740kcal たんぱく質：31.6g 脂 質：19.8g 塩 分：4.1g	・ しほ 食パン(りんごジャム) ・ミネストローネ ・ しろみさかな 白身魚のフライ ・コーンクリームサラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：752kcal たんぱく質：26.9g 脂 質：27.2g 塩 分：4.1g
26	27	28	29	30
・ きつね きつね丼 ・ はくさい 白菜とわかめのみそ汁 ・ゆかり和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：692kcal たんぱく質：26.8g 脂 質：19.0g 塩 分：3.2g	・ごはん ・たまごスープ ・ とうふ 豆腐のオイスターソース煮 ・ はるさめ 春雨の中華サラダ ・ ちゅうか 中華サラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：802kcal たんぱく質：30.7g 脂 質：25.0g 塩 分：3.7g	・ けんちん けんちんうどん ・ いそあ ちくわの磯辺揚げ ・オレンジ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：847kcal たんぱく質：33.7g 脂 質：25.7g 塩 分：8.2g	・ごはん ・ みぞれ みぞれ汁 ・カレイのみそ照り焼き ・ ずあ ボン酢和え ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：687kcal たんぱく質：40.5g 脂 質：13.5g 塩 分：2.3g	・チキンライス ・ミルクスープ ・かぼちゃサラダ ・ ぎゅうにゅう 牛乳 ----- エネルギー：780kcal たんぱく質：25.1g 脂 質：27.0g 塩 分：3.8g

