



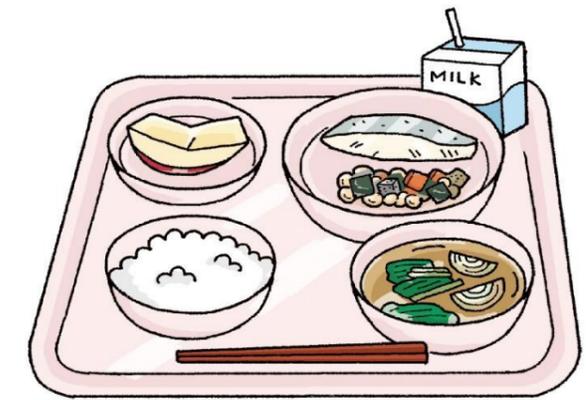
# 10 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2024年 令和6年	10月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
10/1 (火)	しょくぱん トマトミート ブルーベリー オムレツ ジャム やさいいため	○	豚肉 たまご ベーコン ヨーグルト	米 麦 サラダ油 じゃがいも ブルーベリージャム	人参 きゃべつ もやし 小松菜 ピーマン 玉ねぎ しめじ いんげん 水菜	609 776	23.3 29.4	20.5 26.2
10/2 (水)	ごはん かいせんやき きりぼしに りんご	○	赤魚 さつまあげ 鶏肉 とうふ みそ 油揚げ わかめ	米 麦 こんにゃく さとう	切干大根 人参 いんげん 長ねぎ りんご	578 757	26.4 35.2	15.7 18.9
10/3 (木)	シーフード うどん アーモンドサラダ たまごプリン	○	イカ エビ ベーコン カレイ ハム 牛乳 生クリーム	うどん アーモンド 大豆油 サラダ油 プリン 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 パセリ バジル きゅうり きゃべつ	629 793	33.6 43.7	27.1 33.8
10/4 (金)	ごはん とりのさっぱりやき ゆばおひたし いもじる	○	鶏肉 ゆば みそ 油揚げ わかめ	米 麦 こんにゃく さといも	人参 小松菜 きゃべつ しめじ いんげん 長ねぎ 干しいたけ	574 761	25.2 33.4	19.2 24.1
10/7 (月)	ごはん あおじそとりつくね いりどうふ オレンジ	○	鶏肉 とうふ みそ 油揚げ わかめ	米 麦 こんにゃく サラダ油 さとう	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干しいたけ オレンジ 青じそ	609 802	23.5 30.7	20.2 25.2
10/8 (火)	コッペパン ホキのジェノバやき クリーム ゴールド ほうれんそうソテー だいこんスープ	○	ホキ ベーコン 鶏肉 粉チーズ	コッペパン クリームゴールド バターオイル	ほうれん草 人参 しめじ コーン 玉ねぎ きゃべつ もやし 大根 小松菜	565 713	23.9 31.5	24.9 28.9
10/9 (水)	ごはん とりのピカタ レモンサラダ クリームスープ ブルーベリー ゼリー	○	鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー オリーブオイル	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 ほうれん草 玉ねぎ レモン パセリ	608 790	25.6 34.3	15.8 19.4
10/18 (金)	かきあげ うどん しおこんぶあえ りんご ヨーグルト	○	鶏肉 なんとちくわ 昆布 ヨーグルト	うどん しゅうまい 大豆油 小麦粉	人参 長ねぎ 小松菜 たけのこ ほうれん草 もやし きゃべつ 玉ねぎ	584 705	21.4 26.2	23.8 27.0
10/21 (月)	ごはん しょうがやき ばいにくあえ すましじる おいもだいふく	○	豚肉 ひじき とうふ かまぼこ わかめ	米 麦 サラダ油 さつまいも 大福	人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゃべつ 長ねぎ ほうれん草 水菜 梅肉	623 800	24.6 32.0	18.0 22.4
10/22 (火)	メロンパン はんぺんチーズ フライ きのこスープ ブロッコリーサラダ	○	はんぺん チーズ ツナ みそ たまご	メロンパン さとう オリーブオイル スパゲティ パン粉	ブロッコリー きゅうり 人参 きゃべつ コーン 玉ねぎ きのこミックス	666 892	25.6 33.8	22.5 29.4
10/23 (水)	ごはん サバかぼちゃみそ ぶたくিমチ さつまいもじる オレンジゼリー	○	サバ 豚肉 みそ	米 麦 さつまいも サラダ油 ゼリー	人参 もやし 玉ねぎ なら 白菜 しめじ きゃべつ 水菜 白菜キムチ	666 866	26.4 34.3	19.9 25.4
10/24 (木)	小学部 ていがくねん リクエスト ちゅうかサラダ ラーメン ぎょうぎ バナナ	○	豚肉 ハム たまご	中華麺 サラダ油 春雨 片栗粉 さとう ごま油 ぎょうぎ	もやし 小松菜 長ねぎ なら 人参 きゃべつ バナナ	581 753	22.2 28.6	19.2 24.2
10/25 (金)	カレーライス ゴマサラダ ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 ゴマ カレールー	人参 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり もやし グリンピース	649 848	21.4 26.6	19.6 24.7
10/28 (月)	ごはん スタミナやき かいそうサラダ わかめスープ	○	豚肉 ハム わかめ 海そうミックス	米 麦 サラダ油 ゆずドレッシング	人参 なら しめじ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 水菜 もやし たけのこ 長ねぎ	543 712	22.1 29.5	17.6 22.0
10/29 (火)	まめパン やきぐりコロッケ ポテトスープ ごぼうサラダ とっとチーズ	○	ツナ ベーコン 小魚 チーズ	豆パン 大豆油 ゴマ じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごぼう きゅうり コーン きゃべつ 玉ねぎ 人参 小松菜	680 904	22.6 29.4	25.1 32.3
10/30 (水)	ごはん イカやき にくじゃが みそしる みかん	○	イカ 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 白滝 サラダ油 さとう	人参 玉ねぎ いんげん 大根 長ねぎ みかん	593 776	24.4 31.8	14.4 17.1
10/31 (木)	かぼちゃパン かぼちゃハンバーグ りんご マーガリン フレンチサラダ シンデレラ シチュー ババロア	○	豚肉 ベーコン ハム チーズ	かぼちゃパン リンゴマーガリン サラダ油 ババロア	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	667 853	24.9 32.5	28.7 34.8



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月 平均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学部	613	24.5	20.7
中学部・高等部	794	31.9	25.6
中学・高等部	塩分	小 塩分	2.0



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

