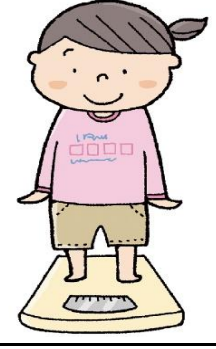


月日・曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
						塩：食塩相当量 (g)		
		小学部	中・高等部					
10/13 (月)	スポーツの日							
10/14 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、新メニューの塩麻婆豆腐が登場します。 いつもとは一味違う、塩味のさっぱりとした麻婆豆腐です。辛みが入っていないため、辛い料理が苦手な方でもおいしく食べられます。	工： 650 塩： 1.3	工： 859 塩： 1.8	
	むしどりのネギだれかけ	とりにく	さとう	ねぎ　しょうが　にんにく				
	もやしのバンバンジー	とりにく	ごま　さとう　あぶら	もやし　きゅうり　にんじん				
	しおマーボー豆腐	とりにく　とうふ	かたくりこ　ごまあぶら	にんじん　たけのこ　しいたけ　にら にんにく　しょうが　ねぎ				
10/15 (水)	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		おつゆにはこれまで煮干しと宗田かつお節を使用して出汁をとっていましたが、今日から出汁として使用している食材が変わります！ 煮干し、宗田かつお節に加えて、さば節、かつお節、むろあじ節を使用し、さらにおいしい出汁にパワーアップしました！ ぜひ味わって食べてください◎	工： 649 塩： 2.1	工： 792 塩： 2.4	
	とりのゆずみそやき	とりにく　みそ	さとう	ゆず				
	うめゆかりあえ		さとう	もやし　こまつな　キャベツ　しそ　うめ				
	どさんこじる	ぶたにく　とうふ　みそ	じゃがいも　あぶら　バター	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　コーン				
	りんご			りんご				
10/16 (木)	しょくパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		10月16日は世界食料デーです。 世界食料デーは、飢餓や食料に関する問題について考え、解決することを目的として制定されました。 今日は、廃棄されがちなブロッコリーの茎を使ってサラダを作ります。なるべく食品ロスをしないよう、私たちにできることは無いか考えて行動しましょう。	工： 621 塩： 2.5	工： 775 塩： 3.2	
	りんごジャム		さとう	りんご				
	のりしおポテコロッケ	あおのり	じゃがいも　あぶら　こむぎこ　パンこ					
	ブロッコリーのくきいり カレーふうみのフレンチサラダ		あぶら　さとう	ブロッコリー　ブロッコリーのくき　キャベツ　にんじん				
	シチュー	ベーコン　ぎゅうにゅう	マカロニ　バター　あぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ				
10/17 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		本日のデザートは、中学部のインターンシップや、高等部の校外実習、卒業後の就労などでつながりの深い星雲工房さんが作った手作りプリンです♡ いつもは寄宿舎生の夕食に登場していますが、今日は給食時間に提供します。 みなさん楽しみにしてください。	工： 649 塩： 1.7	工： 820 塩： 2.1	
	ひじきいりあつやきたまご	ひじき　たまご	さとう　あぶら	にんじん				
	かみかみぶたどんぶうに	ぶたにく	こんにゃく　あぶら　さとう	ごぼう　たまねぎ　グリーンピース				
	はくさいのみそしる	やきとうふ　あぶらあげ　みそ		はくさい　えのきたけ　にんじん				
	星雲工房さんの手作りプリン	たまご　ぎゅうにゅう	さとう					
10/20 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工： 615 塩： 1.5	工： 813 塩： 2.0	
	ぶたにくのかおりいため	ぶたにく	はるさめ　あぶら　さとう　ごま　あぶら	たまねぎ　にら　キャベツ　にんにく　しょうが				
	キャベツのオイマヨあえ	ツナ　だいず	ごま　マヨネーズ　さとう	キャベツ　にんじん　コーン				
	かいせんうまに	いか　えび　ホタテ　あさり　ぶたにく	あぶら　さとう　かたくりこ　ごまあぶら	はくさい　チンゲンサイ　にんじん　たけのこ				
10/21 (火)	カレーうどん	とりにく	うどん　こむぎこ　あぶら　かたくりこ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく	今日は、新メニューの手作りマーラーカオが登場します！ マーラーカオとは、中華風蒸しパンのことです。 ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴です。もちりふわふわのマーラーカオ、お楽しみに！	工： 558 塩： 2.4	工： 708 塩： 3.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ふくじんづけサラダ		ごま　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　ふくじんづけ				
	てづくりマーラーカオ	たまご	こむぎこ　さとう　れんにゅう　あぶら					
10/22 (水)	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ		里芋アレルギー●　里芋の除去 毎日体重をはかろう 自分の体を知るためにも、毎日体重をはかりましょう。 	工： 554 塩： 1.5	工： 734 塩： 2.2	
	ますのフライ (バックタルタルソース)	ます　たまご	こむぎこ　パンこ　あぶら　マヨネーズ	たまねぎ				
	じゃがいものさつとあえ	ハム	じゃがいも　さとう	きゅうり　コーン				
	しょうゆあじのいものこじる●	ぶたにく　とうふ	さといも●　こんにゃく	にんじん　しめじ　ねぎ				
10/23 (木)	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		りんごがおいしい時期ですね。 今日は、今年度初の手作り焼きリンゴが登場します。 りんごにバター、レモン果汁、グラニュー糖、シナモンを煮詰めたソースをかけてじっくり焼き上げます🍏	工： 582 塩： 2.1	工： 743 塩： 3.3	
	スクランブルエッグ	たまご　ベーコン	あぶら	たまねぎ　コーン				
	ポテトチップスサラダ	たまご	ポテトチップス　さとう　あぶら	キャベツ　にんじん　コーン　たまねぎ				
	レタスのコンソメスープ	ベーコン	はるさめ	レタス　にんじん　しめじ　しょうが				
	てづくりやきりんご		さとう　バター	りんご　レモン				
10/24 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		白菜には時々、黒いポツポツとした斑点がついていることがあります。 これはなんだろう？と思った人ものいかもしれませんが、この黒い斑点の正体は、「ポリフェノール」という栄養素で、食べても問題ありません。 ポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きがあります。	工： 600 塩： 2.0	工： 742 塩： 2.4	
	岩手県産いかフライ (チリソースかけ)	いか	パンこ　こむぎこ　あぶら　さとう	ねぎ　しょうが　にんにく　たまねぎ　トマト				
	もやしのチンジャオロースー	ぶたにく	あぶら　さとう　ごまあぶら　かたくりこ	もやし　たけのこ　ピーマン　にんじん　にんにく　しょうが				
	なめこのたまごスープ	たまご	かたくりこ　ごまあぶら	なめこ　はくさい　しいたけ　ねぎ				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食 じるし ★印がついたおやつは、せいいうんこうぼう 星雲工房さんの手作りです！ てつく	エ：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
10/13 (月)	スポーツの日			
10/14 (火)			ごはん ささみのチーズフライ じゃがいもとわかめのサラダ みそしる りんご	エ： 703 塩： 2.6
10/15 (水)	ごはん たまごふりかけ さつまあげのしょうが焼き すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	エ： 608 塩： 2.6	ピビンパどん おんせんたまご こまつなとひじきのナムル はるさめスープ うさぎまんじゅう★	エ： 741 塩： 2.7
10/16 (木)	ごはん ポロニアハムステーキ ベーコンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ： 693 塩： 3.0	ごはん ますのコチュマヨチーズ焼き はるさめのピリからいため かいせんキムチスープ パイン	エ： 746 塩： 2.6
10/17 (金)	ごはん なっとう ピピピチーズ（2こ） しおこんぶあえ みそしる ヤクルト	エ： 611 塩： 2.5		
10/20 (月)			ごはん ますのレモンソースかけ しおにくじゃが とんじる りんご	エ： 726 塩： 2.3
10/21 (火)	ごはん のりのつくだに しらすとわかめのたまご焼き ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ： 605 塩： 2.4	キャロットライス カマンベールチーズコロッケ（バックソース） カラフルサラダ かぼちゃとマカロニのシチュー ミックスベリープリン	 エ： 746 塩： 2.9
10/22 (水)	ごはん そぼろみそまめ しょうがじょうゆあえ みそしる ヤクルト	エ： 722 塩： 3.5	ぶたどん こまつなとあぶらあげのおひたし みそしる よもぎまんじゅう★	エ： 784 塩： 2.5
10/23 (木)	ごはん とりつくね うのはな みそしる ヤクルト	エ： 602 塩： 1.9	☆ 1北 リクエストメニュー ☆ わかめごはん ハンバーグ（トマトソースかけ） ブロッコリーいりやさいサラダ クラムチャウダー チョコバナナクレープ	エ： 767 塩： 4.5
10/24 (金)	ロールパン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう ミルメーク（ココアあじ）	エ： 614 塩： 1.8		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。