~10月給食目標~

苦手な食材・料理にもチャレンジしよう

衆養表示につけて

表示の栄養価は、中学部の 栄養価です。 基準値は以下のとおりです。

エネルギー: 740kcal たんぱく質:13~20% 脂質:20~30%



開学記念日

10月1日(水)

10月2日(木) しゅうまい にくやさいの 小2個 ごまいため 中·高3個 とうふのちゅうか ごはん スープ

エネルギー: 758kcal たんぱく質: 14% 脂質:29%



10月10日(金)

とりにくの

ピカタ

やさい

スープ

エネルギー: 733kcal たんぱく質: 16% 脂質:39%

こんにゃく

サラダ



10月13日(月)

スポーツの日

えびととうふの じゃがいもの サラダ うまに ごはん たまごとコーンの スープ

10月7日(火)

エネルギー: 729kcal たんぱく質: 15% 脂質:23%

10月8日(水) レバーと もやしと こんさいのみそがらめ きゅうりの あえもの ごはん すましじる

エネルギー: 734kcal たんぱく質: 16% 脂質:22%

10月9日(木) いろどり やさいの レモンやき いためもの むぎごはん 目にやさしい みそしる

エネルギー: 732kcal たんぱく質: 15% 脂質:27%



エネルギー: 710kcal たんぱく質: 20% 脂質: 25%

99

こくとう

コッペパン



富山大学教育学部 附属特別支援学校 振替休業日

10月14日(火)



10月15日(水)

エネルギー: 726kcal たんぱく質:15% 脂質:27%



10月16日(木)

エネルギー: 763kcal たんぱく質:14% 脂質:25%



10月17日(金)

エネルギー:754kcal たんぱく質:15% 脂質:36%

(食材の都合で変更することがあります)



エネルギー: 758kcal たんぱく質:17% 脂質:23%

脂質:27%



エネルギー: 752kcal たんぱく質:16% 脂質:25%



10月22日(水)

エネルギー:712kcal たんぱく質:15% 脂質:26%

10月23日(木) ホキの だいずの なんばんづけ ごもくに はくさいの むぎごはん みそしる エネルギー:740kcal

たんぱく質:15% 脂質:25% 10月30日(木)



10月31日(金)

10月24日(金)

エネルギー: 737kcal たんぱく質:15% 脂質:23%

10月27日(月) キャベツくんと かぼちゃの ブタヤマさんの サラダ であい とうふの ごはん みそしる エネルギー: 735kcal たんぱく質:14%

コールスロー サラダ きのこの とうにゅうクリーム じゃがいもひめ ペンネ さつまいもひめ エネルギー:733kcal たんぱく質:14% 脂質:28%

10月28日(火)

10月29日(水) こまつなと だいこんの おひたし あつあげと まいたけのカレー カップ (ごはん) エネルギー:729kcal たんぱく質:11% 脂質:22%

こまつなと コーンの ソテー パンプキン めだまやき ごはん ババロア エネルギー: 759kcal たんぱく質:14% 脂質:25%

ハンバーグ ぶたにくと やさいの スープ

きりぼし さいこんと かんづめ ツナの フルーツ いためもの ミネストローネ コッペパン チョコ クリーム

エネルギー:736kcal たんぱく質:15% 脂質:23%

10月の スペシャルメニュー

10月6日(月) 先生リクエストシリーズ 附属小学校 阿久津先生



10月16日(木) 先生リクエストシリーズ 附属特別支援学校 瀧脇先生



小学校と特別支援学校の先生からのリクエスト料理が給食に登場します。 先生はどんな給食が食べたいのでしょうか? 楽しみに待っていてくださいね!



富山大学教育学部 附属特別支援学校



10月10日は目の愛護デー。 目の健康に欠かせない栄養たっぷりの食材が







10月27日(月)~31日(金) 読書週間メニュー





(食材の都合で変更することがあります)