

10月の献立



富山大学教育学部
附属特別支援学校

～10月給食目標～

苦手な食材・料理にもチャレンジしよう



栄養表示について

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%

			<div>10月1日(木)</div> <div>開学記念日</div>		<div>10月2日(金)</div> <div><div><div>きりぼし だいこんの はりはりづけ</div><div>さわらの しおこうじ からあげ</div><div>ごはん てづくりふりかけ ごまかつお</div><div>かぼちゃの みそしる</div></div><div>エネルギー：750kcal たんぱく質：15% 脂質：27%</div></div>
<div>10月5日(月)</div> <div><div><div>こまつなの ごまあえ</div><div>じゃがいも入り たまごやき</div><div>ごはん</div><div>秋のぶたじる</div></div><div>エネルギー：750kcal たんぱく質：14% 脂質：27%</div></div>	<div>10月6日(火)</div> <div><div><div>キャベツ サラダ</div><div>ホキフライ</div><div>しよくパン</div><div>いちご ジャム</div><div>ほうれんそうの スープ</div></div><div>エネルギー：721kcal たんぱく質：15% 脂質：30%</div></div>	<div>10月7日(水)</div> <div><div><div>ごぼう サラダ</div><div>ぶたにくの しょうがやき</div><div>ごはん</div><div>ちくわの みそしる</div></div><div>エネルギー：729kcal たんぱく質：15% 脂質：28%</div></div>	<div>10月8日(木)</div> <div><div><div>いろいろ やさいの いためもの</div><div>さばの レモンやき</div><div>ごはん</div><div>目にやさしい みそしる</div></div><div>エネルギー：733kcal たんぱく質：15% 脂質：27%</div><div>めも</div></div>	<div>10月9日(金)</div> <div><div><div>50周年 おめでとう あえ</div><div>あげきょうざ 小2個 中・高3個</div><div>ごはん 50周年 おめでとう ふりかけ</div><div>50周年 おめでとう フルーツポンチ</div><div>50周年 おめでとう みそしる</div><div>むぎ ちや</div></div><div>エネルギー：710kcal たんぱく質：12% 脂質：26%</div><div><div>50 ANNIVERSARY</div></div></div>	
<div>10月12日(月)</div> <div>スポーツの日</div>	<div>10月13日(火)</div> <div>振替休業日</div>	<div>10月14日(水)</div> <div><div><div>きゅうりの うめふうみ サラダ</div><div>ちくわの 二色あげ</div><div>ごはん</div><div>きのこじる</div></div><div>エネルギー：747kcal たんぱく質：14% 脂質：23%</div></div>	<div>10月15日(木)</div> <div><div><div>きりぼし だいこんの あえもの</div><div>けいちゃん</div><div>ごはん</div><div>くりの ムース</div><div>もずくの すましじる</div></div><div>エネルギー：704kcal たんぱく質：15% 脂質：22%</div><div></div></div>	<div>10月16日(金)</div> <div><div><div>こんにやく サラダ</div><div>とりにくの ピカタ</div><div>こくとう コッペパン</div><div>やさい スープ</div></div><div>エネルギー：704kcal たんぱく質：20% 脂質：25%</div></div>	

（食材の都合で変更することがあります）

(食材の都合で変更することがあります)

10月の献立

10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
エネルギー: 724kcal たんぱく質: 15% 脂質: 23%	エネルギー: 731kcal たんぱく質: 14% 脂質: 28%	エネルギー: 710kcal たんぱく質: 15% 脂質: 21%	エネルギー: 741kcal たんぱく質: 15% 脂質: 25%	エネルギー: 715kcal たんぱく質: 16% 脂質: 31%
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
エネルギー: 708kcal たんぱく質: 16% 脂質: 20%	エネルギー: 730kcal たんぱく質: 16% 脂質: 23%	エネルギー: 766kcal たんぱく質: 15% 脂質: 27%	エネルギー: 723kcal たんぱく質: 15% 脂質: 26%	エネルギー: 748kcal たんぱく質: 15% 脂質: 33%

10月のスペシャルメニュー

10月8日(木) 目の愛護デー献立

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
たくさん登場します♪



10月9日(金) 創立50周年スペシャルメニュー



創立50周年を記念したスペシャルメニューが
登場します。
【あげぎょうざ】は、運動・給食委員会が実施
した食べたい給食1位に輝いた一品です。



10月15日(木) 中部地区こんだてリレー ～岐阜大学編～



全国各地にある附属学校の中
から、中部地区にある附属学校の
栄養教諭おすすめ料理が登場します。
【けいちゃん】は、岐阜大学附属小
中学校からのおすすめ料理です。

10月26日(月)～30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)

