

令和7年

10月 献立表

石川県立小松特別支援学校

月	火	水	木	金
		1 ミルク食パン ジャム チキンのトマト煮 ごまマヨ風ごぼうサラダ	2 ごはん 豚肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのピリ辛白靴炒め 豆腐のみそ汁 	3 ごはん 鶏ごぼうのマヨグラタン わかめスープ
6 ごはん ひき肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 お月見デザート 	7 ポークカレーライス 小松菜とにんじんのサラダ	8 バターロール コテージパイ コンソメスープ 	9 ごはん 白身魚のフライ 三色和え つぼん汁	10 ごはん なすと豚肉のみそ炒め じゃがいものそぼろ煮 
13 <b>スポーツの日</b> 	14 さつまいもごはん 魚の煮つけ カリフラワー添え 豆乳みそ汁 	15 ミルク食パン たっぷりキャベツのハンバーグ にんじんグラッセ 野菜スープ	16 ごはん チキン甘酢からめ ブロッコリーのハニーサラダ	17 ごはん 豚大根 もやしの中華和え 梨ゼリー
20 ごはん 鶏のごま焼き さつまいものレモンサラダ のっぺい汁	21 高野豆腐の混ぜごはん 栗コロッケ 小松菜と枝豆のサラダ	22 ミルクロール キャラメルクリーム 鶏のケチャップソース ひじき入り大豆サラダ レタススープ	23 ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 大根の中華スープ 	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 こんこん汁
27 ごはん ビーフシチュー 海藻サラダ	28 五目そぼろ丼 カリフラワーのマヨサラダ	29 食パン さつまいもグラタン ミネストローネ 	30 ごはん ふりかけ 白身魚のピザソースがけ 白菜のみそ汁	31 ごはん マーメレードチキン ひじきとれんこんのサラダ ほうれん草と豆のスープ パンプキンババロア 

- \* 毎日、牛乳がつけます。
- \* 小学部の4～6年生(基準量:650kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約2割増し、小学部1～3年生は約3割減です。
- \* 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。

★ 白靴を使った料理を食べてみよう ★

ブロッコリーのピリ辛白靴炒めとじゃがいものそぼろ煮は石川県内で製造されている白靴漬けの素を味付けに使用したレシピです。白靴は米など穀物に白靴菌を増殖させた発酵食品で多くの酵素が含まれます。酵素の力によって食材が柔らかくおいしく変化する効果が期待できます。また、麹菌は発酵の過程でビタミンB群を多く作るため、疲労回復などの効果が期待できます。

