

8, 9月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂肪 (g)	
							塩分 (g)	
31	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが ^{にく} みそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん こまつな えのき	689	
							26.8	
							15.2	
							2.9	
1	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	鮭のガーリック焼き ^{さけ} かぼちゃサラダ ^{やさい} 野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら じゃがいも	にんにく かぼちゃ アスパラ たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリー パセリ	737	
							34.8	
							29.1	
							3.1	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	里芋といかの煮物 ^{さといも} みそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ	こめ さといも ごまあぶら さとう	にんじん れんこん だいこん ほししいたけ きぬさや もやし ねぎ	663	里芋といかの煮物は、旬の里芋をはじめ、様々な根菜類やいかを煮付けます。
							26.8	
							13.2	
							3	
3	木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	752	
							34.2	
							24.1	
							2.6	
4	金	黒パン ^{くろ} ぎゅうにゅう 牛乳	ボルシチ きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく サワークリーム	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく パセリ しめじ みずな パプリカ コーン	653	ボルシチはロシア(ウクライナ)の家庭料理で、具沢山な赤いスープです。
							26.7	
							20.8	
							3.1	
7	月	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	688	
							23.2	
							18.2	
							2.9	
8	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン ぶどう	724	
							28.9	
							26.6	
							2.8	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	非常用レトルトカレー ^{ひじょうよう} コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハム	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン えだまめ	686	★防災献立★ 日持ちがしてそのまま食べることのできるレトルト食品は、防災備蓄食に適しています。
							20	
							20.5	
							3.7	
10	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	魚のレモンじょうゆがけ ^{さかな} 野菜ソテー ^{やさい} きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	レモン キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	686	裏面のおたよりをご覧ください。
							30.9	
							25.7	
							3.3	
11	金	たけのこご飯 ^{ほん} ぎゅうにゅう 牛乳	がんもどきの煮物 ^{にもの} みかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく がんもどき こんぶ	こめ じゃがいも さとう	たけのこ にんじん しめじ だいこん いんげん	697	
							28.8	
							18.5	
							2.9	
14	月	食パン ^{しょく} いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 ^{とり} コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり アスパラ コーン	692	
							27.4	
							22.3	
							3.2	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
15	火	ごはん りんごジュース	チキンカツのみぞれ煮風 キャベツの塩もみ みそ汁 ティラミス	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	だいこん キャベツ なめこ ねぎ	767	高等部3年生 リクエストメニュー
							29.5	
							15.8	
							3.4	
16	水	和風スパゲッティ 牛乳	ひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりささみ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	716	今月は、この日 以外にも高3か らリクエストが あった献立をいく つか取り入れて
							30.6	
							26.9	
							2.4	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のカレーじょうゆ焼き きゅうりとわかめの酢のもの 豚汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	659	
							34.7	
							14.2	
							3.2	
18	金	とりにゅう 鶏ごぼうピラフ 牛乳	ちんげん菜のスープ 洋梨(冷凍)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ ちんげんさい もやし にら ようなし	689	
							24.9	
							20.9	
							3.2	
23	水	ソフトフランスパン 牛乳	ハンバーグ ゆでブロッコリー オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	パン あぶら パンこ さとう バター	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ コーン	713	
							34.5	
							27.7	
							3.3	
24	木	シーフードスパゲッティ 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	684	
							32.4	
							19	
							2.6	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりにゅう 鶏のからあげ おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく こまつな しめじ にんじん だいこん ねぎ	741	
							32.9	
							22.2	
							3.3	
28	月	こめこ 米粉ロールパン 牛乳	とりにゅう 鶏肉のドレッシング焼き いんげんと人参のソテー 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい	パン あぶら	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	696	鶏肉をドレッシングに しっかり漬け込むこと で、ジュースに仕上 がります。
							32.3	
							31.5	
							3.4	
29	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん しめじ ほうれんそう	756	!!朝食おすすめ献立!! 主食+主菜+副菜とバ ランスよく組み合わせ た朝食におすすめの献 立です。
							29	
							31.7	
							3	
30	水	や 焼きそば 牛乳	ちゅうか 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	662	
							28	
							20	
							3.1	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *



今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。ご家庭でも確認し合い、防災意識を高めましょう。

☆9月9日のシェイクアウト訓練に合わせ、防災献立を実施します。