

# 9月分 学校給食献立予定表

令和4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<br>(kcal) | 食育ひとくちメモ   |
|-----------|----|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|-----------------|--|
|           |    | 主食・飲み物                               | おかず                                       | 血や肉や骨の<br>もとになる食品                       | エネルギーの<br>もとになる食品                     | 体の調子を<br>整える食品   | たんぱく質<br>(g)    |  |
| 脂肪<br>(g) |    |                                      |   |   |                                       |  |                 |  |
| 塩分<br>(g) |    |                                      |   |   |                                       |  |                 |  |
| 5         | 月  | ハヤシライス<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳               | えだまめ<br>枝豆サラダ<br>ぶどうゼリー                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく                         | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら                 | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>グリーンピース きゅうり<br>キャベツ にんにく えだまめ | 787             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 28.0            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 27.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.3             |  |
| 6         | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                  | にく<br>肉じゃが<br>みそ汁                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ<br>わかめ            | こめ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>あぶら さとう        | にんじん たまねぎ<br>いんげん なめこ<br>ほししいたけ ねぎ                         | 614             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 26.8            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 13.7            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.1             |  |
| 7         | 水  | スパゲッティミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ツナサラダ                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ツナ            | スパゲッティ<br>あぶら<br>さとう                  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>グリーンピース りんご<br>にんにく キャベツ きゅうり  | 664             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 30.9            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 25.3            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 2.4             |  |
| 8         | 木  | しょく<br>食パン<br>いちごジャム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | さけ<br>鮭のガーリック焼き<br>やさい<br>野菜ソテー<br>たまごスープ | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>たまご                     | パン<br>バター<br>あぶら<br>かたくりこ             | にんにく もやし<br>にんじん ちんげんさい<br>たまねぎ<br>ほうれんそう                  | 613             | ことし じゅうごや<br>今年の十五夜は<br>がつ<br>9月10日です。                         |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 34.9            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 23.6            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.3             |  |
| 9         | 金  | さんしょくどん<br>三色丼<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳       | つきみじる<br>月見汁<br>じゅうごや<br>十五夜ゼリー           | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>はんぺん<br>ぶたにく      | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>さといも              | しょうが こまつな<br>にんじん もやし<br>ねぎ                                | 632             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 27.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 18.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.2             |  |
| 12        | 月  | コーンピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳               | はるさめスープ                                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                  | こめ むぎ<br>はるさめ<br>バター<br>かたくりこ         | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン<br>たけのこ ねぎ<br>ほうれんそう              | 633             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 23.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 18.3            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 2.9             |  |
| 13        | 火  | きなこ揚げパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳              | ポトフ<br>フルーツヨーグルト                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト<br>きなこ          | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら             | にんじん たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>エリンギ セロリー みかん<br>おうとう パイン ようなし   | 681             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 29.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 26.6            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.0             |  |
| 14        | 水  | わふう<br>和風スパゲッティ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳      | かぼちゃサラダ                                   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>かつおぶし                 | スパゲッティ<br>あぶら<br>バター                  | たまねぎ エリンギ<br>マッシュルーム えのき<br>こまつな にんにく<br>かぼちゃ アスパラ コーン     | 686             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 25.3            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 29.5            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 2.4             |  |
| 15        | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                  | さばの塩焼き<br>ナムル<br>みそ汁                      | ぎゅうにゅう<br>さば<br>あぶらあげ<br>わかめ            | こめ むぎ<br>ごま<br>ごまあぶら                  | ほうれんそう にんじん<br>もやし にんにく<br>だいこん ほししいたけ<br>ねぎ               | 717             | !!朝食おすすめ献立!!<br>主食+主菜+副菜とバラ<br>ンスよく組み合わせた朝<br>食におすすめの献立で<br>す。 |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 29.0            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 32.9            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.2             |  |
| 16        | 金  | サンドパン<br>スライスチーズ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳     | チリコンカン<br>グリーンサラダ                         | ぎゅうにゅう<br>チーズ ベーコン<br>ぶたにく<br>きんときまめ ツナ | パン<br>あぶら                             | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>コーン トマト グリーンアスパラ<br>キャベツ きゅうり | 673             | チリコンカンはアメリカ<br>発祥の料理で、豆や<br>ひき肉を使ったトマト<br>味の炒め物です。             |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 32.4            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 30.9            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.2             |  |
| 20        | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                  | じゃがマーボー<br>きくらげのスープ<br>りんごゼリー             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン                  | こめ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら | たまねぎ にんじん<br>ピーマン パプリカ<br>しょうが にんにく ねぎ<br>きくらげ ちんげんさい      | 666             |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 23.5            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 20.3            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 3.0             |  |
| 21        | 水  | ひじょうよう<br>非常用レトルトカレー<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | コールスローサラダ<br>マカロニスープ                      | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>ウインナー                   | こめ<br>じゃがいも<br>マカロニ                   | たまねぎ にんじん<br>セロリー マッシュルーム<br>にんにく キャベツ<br>コーン えだまめ         | 763             | ★防災献立★<br>日持ちがしてそのまま食<br>べることのできるレトルト<br>食品は、防災備蓄食に<br>適しています。 |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 18.9            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 39.7            |  |
|           |    |                                      |   |   |                                       |  | 2.5             |  |

| 日          | 曜日 | 献立名                         |   | 材料と体内での働き                     |                             |   | エネルギー<br>(kcal) | 食育ひとくちメモ  |
|------------|----|-----------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------|---|-----------------|---|
|            |    | 主食・飲み物                      | おかず   | 血や肉や骨の<br>もとになる食品             | エネルギーの<br>もとになる食品           | 体の調子を<br>整える食品  | たんぱく質<br>(g)    |   |
| 脂 肪<br>(g) |    |                             |   |                               |                             |   |                 |   |
| 塩 分<br>(g) |    |                             |   |                               |                             |   |                 |   |
| 22         | 木  | ぶどうパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳       | さかな<br>魚のレモンじょうゆがけ<br>いんげん<br>と人参のソテー<br>きのこスープ | ぎゅうにゅう<br>メルルーサ<br>ベーコン       | パン<br>あぶら<br>でんぷん<br>こむぎこ   | いんげん にんじん<br>ほうれんそう<br>しめじ エリンギ<br>えのき                    | 666             |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 31.4            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 25.3            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 3.3             |   |
| 26         | 月  | ビビンバ丼<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳       | わかめスープ  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ         | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ごま    | こまつな もやし<br>にんじん ぜんまい<br>にんにく コーン<br>ねぎ ほししいたけ            | 619             | ビビンバは韓国の料理で、具材とごはんを混ぜて食べます。                     |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 24.1            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 18.5            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 3.1             |   |
| 27         | 火  | こめこ<br>米粉ロールパン<br>りんごジュース   | わふう<br>和風フライドチキン<br>やさい<br>野菜サラダ<br>ミネストローネ     | とりにく<br>いんげんまめ<br>ベーコン        | パン<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>マカロニ | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>グリーンアスパラ たまねぎ<br>セロリー コーン トマト   | 736             | ●●●●●●●●●●<br>高等部2年生<br>リクエストメニュー<br>●●●●●●●●●● |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 32.3            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 24.2            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 2.3             |   |
| 28         | 水  | や<br>焼きそば<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳   | ちゅうか<br>中華コーンスープ                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あおのり<br>たまご | ちゅうかめん<br>あぶら<br>かたくりこ      | キャベツ たまねぎ<br>にんじん もやし<br>コーン ねぎ                           | 616             |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 31.6            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 17.1            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 2.9             |   |
| 29         | 木  | さといも<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | さといも<br>里芋といかの煮物<br>にもの<br>みそ汁                  | ぎゅうにゅう<br>いか<br>さつまあげ<br>とうふ  | こめ<br>さといも<br>ごまあぶら<br>さとう  | にんじん れんこん<br>だいこん ほししいたけ<br>きぬさや なめこ<br>ねぎ                | 613             | 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。             |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 27.9            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 12.5            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 3.2             |   |
| 30         | 金  | くろ<br>黒パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳   | ビーフシチュー<br>きのこサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく               | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>バター   | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマト しめじ キャベツ<br>みずな パプリカ コーン | 677             |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 30.4            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 25.9            |   |
|            |    |                             |   |                               |                             |   | 3.3             |   |

\* \* \* \* 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。 \* \* \* \*