



[配布用献立表]



神奈川県立高津支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ぼく たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
1 水	ツナそぼろ丼	○	豚汁 青りんごゼリー	ツナ、高野豆腐、牛乳、豚肉、油揚げ	米、麦、三温糖、油、里芋、つきこんにゃく	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、長ねぎ	747 kcal 37.5 g 19.7 g 2.9 g	豚汁は味をたくさんみ込ませることができ、煮物におすすめの献立です。
2 木	ロールパン	○	ハンガリアンシチュー コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	パン、じゃがいも、油、薄力粉	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	715 kcal 21.8 g 25.5 g 2.5 g	ハンガリアンシチューはハンガリー発祥の料理です。
7 火	サンドパン	○	ハンバーグ ゆで野菜 パンブキンポタージュ	ジョア、牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵、生クリーム	パン、パン粉、バター、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、アスパラガス、かぼちゃ	772 kcal 27.3 g 19.0 g 2.4 g	具材をパンに挟んで食べたり、そのまま食べたり、好きな食べ方をしてみてください。
8 水	山菜スパゲティ	○	切干大根の煮物 さくらんぼゼリー	鶏肉、牛乳、油揚げ、かまぼこ	スパゲティ、油、三温糖	山菜ミックス、玉ねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん、アスパラガス、切干大根	730 kcal 29.4 g 23.1 g 2.5 g	今日の山菜スパゲティは、しょうゆ味のスパゲティです。
9 木	カレーピラフ	○	キャベツスープ ストロベリーゼリー	豚肉、牛乳、ハム、豆腐	米、油、バター	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、ほうれんそう	720 kcal 26.3 g 24.8 g 2.4 g	カレーピラフの具材はみじん切りにして食べやすくします。
10 金	豚角煮丼	○	ビーフンスープ	豚肉、うずらの卵、牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉、ビーフン、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	730 kcal 32.5 g 22.0 g 2.5 g	豚角煮丼の豚肉は食べやすい大きさに切ってから煮込みます。
13 月	ツナチャーハン	○	もずくスープ ソフールヨーグルト	鶏卵、ツナ、牛乳、もずく、豆腐、ハム、ヨーグルト	米、油、いりごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、長ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ	710 kcal 32.6 g 20.7 g 2.5 g	ツナチャーハンには、いり卵を加えます。
14 火	魚のかば焼き丼	○	さといもの味噌汁	あじ、牛乳、油揚げ	米、麦、かたくり粉、油、三温糖、さといも	ほうれんそう、もやし、にんじん、長ねぎ	741 kcal 37.4 g 22.3 g 2.6 g	魚のかば焼き丼には鰯を使用予定です。
15 水	きなご揚げパン	○	コーンシチュー フレンチサラダ	きな粉、牛乳、ベーコン、脱脂粉乳	パン、油、三温糖、じゃがいも、油、バター、薄力粉	マッシュルーム、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、いんげん	769 kcal 16.6 g 36.8 g 2.7 g	きなご揚げパンは本校の厨房でコッペパンを揚げて、きなご砂糖をまぶします。
16 木	黒パン	○	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ きくらげスープ	牛乳、鶏卵、ハム、豆腐、ベーコン	パン、じゃがいも、油、三温糖、春雨	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン汁、きくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ	721 kcal 24.9 g 24.2 g 2.7 g	スパニッシュオムレツにはじゃがいもをたくさん入れます。
17 金	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	キャベツと豆のサラダ 桃ゼリー	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、大豆	スパゲティ、油、薄力粉、バター	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、いんげん、ホールコーン	744 kcal 31.3 g 22.8 g 2.3 g	今日のクリームスパゲティには脱脂粉乳を使用します。
20 月	チンジャオロースー丼	○	ピリ辛中華スープ ぶどうゼリー	豚肉、牛乳、豆腐、鶏肉、鶏卵	米、麦、油、三温糖、ごま油、かたくり粉、春雨	玉ねぎ、青ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、まいたけ、にんじん	743 kcal 30.2 g 24.0 g 2.0 g	ピリ辛中華スープには豆板醤を使用します。
21 火	ソフトフランスパン	○	からあげ さっぱりサラダ きのこスープ	牛乳、鶏肉	パン、薄力粉、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、レモン汁、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、玉ねぎ	711 kcal 24.8 g 29.0 g 2.7 g	からあげは本校で下味をつけてから、揚げます。
22 水	和風肉味噌スパゲティ	○	ほうれんそうサラダ	豚肉、のり、牛乳、ツナ	スパゲティ、油、三温糖、かたくり粉、三温糖、いりごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	737 kcal 34.6 g 27.4 g 2.5 g	和風肉味噌スパゲティは、しょうゆと赤味噌で味付けします。
23 木	ピーンズドック	○	マカロニスー りんごゼリー	ひよこ豆、豚肉、チーズ、牛乳、豆腐	パン、油、パン粉、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう	713 kcal 28.0 g 26.4 g 2.5 g	ピーンズドックはトマト味の具をコッペパンに挟んでチーズをのせて焼きます。
24 金	ごはん のりかつおふりかけ	○	肉じゃが すまし汁	牛乳、豚肉、豆腐	米、麦、じゃがいも、しらたき、油、三温糖、白玉ふ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、長ねぎ	744 kcal 31.2 g 19.3 g 2.6 g	今日のごはんには麦を入れていません。お米の量を減らしてください。
27 月	ジャンバラヤ	○	ABCスープ 湘南ゴールドゼリー	豚ひき肉、ひよこ豆、ウィンナー、牛乳、ベーコン	米、三温糖、大豆サラダ油、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、ほうれんそう、マッシュルーム	742 kcal 24.2 g 22.5 g 2.3 g	ABCスープはアルファベットマカロニを使用したスープです。
28 火	ロールパン	○	鶏肉のガーリック焼き ガリパタポテト ミネストローネ	牛乳、鶏肉	パン、三温糖、ごま油、じゃがいも、バター、マカロニ	玉ねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト	736 kcal 24.3 g 30.9 g 2.5 g	ミネストローネはたくさんの野菜やマカロニを加え、食べ応えがあるスープになります。
29 水	たらこスパゲティ	○	和風サラダ メープルマフィン	たらこ、ベーコン、のり、牛乳	スパゲティ、油、バター	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	702 kcal 31.2 g 23.2 g 2.7 g	たらこスパゲティには、玉ねぎやぶなしめじも入れません。
30 木	タコライス	○	春雨スープ	豚肉、ひよこ豆、粉チーズ、牛乳、豆腐	米、麦、油、三温糖、春雨、ごま油	青ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、ほうれんそう、もやし、長ねぎ	715 kcal 28.5 g 23.8 g 2.2 g	タコライスは、沖縄県発祥の料理です。
31 金	ごはん しそこんぶふりかけ	○	鮭のみりん焼き おひたし 油揚げ味噌汁	牛乳、鮭、かまぼこ、油揚げ	米、麦、三温糖、ごま油、じゃがいも、油	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、なす、玉ねぎ	768 kcal 42.8 g 24.3 g 2.5 g	鮭のみりん焼きは魚屋さんで味付けをして、刻んでいます。

* * * 原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 * * *
* * * 配慮食では、食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。 * * *