

9月献立予定表

食育月目標

「後片付けをきちんとしよう」

令和8年度 盲学校・熊本聾学校・熊本はばたき高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える		
1	火	防災ツナカレー 防災の日 缶詰・レトルト 活用こんだて	牛乳	トマトオムレツ フルーツ白玉	ノンドリップツナ、牛乳、 たまご、鶏肉	米、麦、じゃがいも、 サラダ油、白玉餅、 上白糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、トマト、にんにく、 しょうが、みかん、パイン、黄桃	エネルギー たんぱく質	759 kcal 23.6 g
2	水	食パンと マーシャルピーンズ	牛乳	枝豆のポタージュ 魚のムニエル ごぼうチップスサラダ	牛乳、鶏肉、ホキ切身	食パン、じゃがいも、 有塩バター、米粉、薄力粉、 オリーブ油、油、上白糖、 マーシャルピーンズ	玉葱、人参、マッシュルーム、むき枝豆、 パセリ(乾)、キャベツ、きゅうり、 ごぼう	エネルギー たんぱく質	707 kcal 30.7 g
3	木	麦ごはん	牛乳	わかめスープ さばの野菜あんかけ 冷やし中華風サラダ	牛乳、わかめ、サバ、たまご、 蒸しささみ、ロースハム	米、麦、ごま油、油、澱粉、 スパゲティ、上白糖	玉葱、人参、えのきたけ、もやし、ねぎ、 ピーマン、しょうが、きゅうり、 レモン果汁	エネルギー たんぱく質	752 kcal 26.0 g
4	金	ココア揚げパン	牛乳	ジャーマンポテトスープ ミートボールのケチャップ煮 グリーンサラダ	牛乳、ウィンナー、鶏肉、 豚肉、ノンドリップツナ	コッパン、大豆白絞油、 三温糖、じゃがいも、油、 上白糖、パン粉	人参、玉葱、パセリ、にんにく、 グリーンピース、トマト缶、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、コーン	エネルギー たんぱく質	702 kcal 26.9 g
7	月	梅じゃこご飯	牛乳	かき揚げうどん 千草和え	ちりめん、牛乳、油揚げ、 かまぼこ、鶏肉、わかめ、 たまご	米、大豆白絞油、ごま油、 冷凍うどん、すりごま、 上白糖、じゃがいも	玉葱、春菊、人参、ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、うめ	エネルギー たんぱく質	740 kcal 22.5 g
8	火	米粉入り人参パン	牛乳	ジンジャースープ サーモンのレモンソースがらめ ポテトサラダ	牛乳、鶏肉、サーモン、 ロースハム	米粉入り人参パン、油、 じゃがいも、上白糖、澱粉	ぶなしめじ、人参、玉葱、キャベツ、パセリ、 しょうが、ブロッコリー、 レモン果汁、きゅうり	エネルギー たんぱく質	740 kcal 27.9 g
9	水	麦ごはん	牛乳	トマトスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーのマヨおかか和え	牛乳、鶏肉、豚肉、糸かつお	米、麦、サラダ油、三温糖、 上白糖、澱粉	人参、玉葱、キャベツ、むき枝豆、 マッシュルーム、トマト缶、パセリ、 にんにく、ブロッコリー	エネルギー たんぱく質	708 kcal 25.5 g
10	木	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 みそ豚 豆腐サラダ	牛乳、たまご、かまぼこ、 豚ロース、冷凍豆腐、 わかめ	米、麦、澱粉、はちみつ、油、 ごま油、オリーブ油、 上白糖、いりごま	人参、玉葱、ねぎ、えのきたけ、小松菜、 にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ、コーン	エネルギー たんぱく質	700 kcal 28.2 g
11	金	セルフ チキンカツバーガー	牛乳	かぼちゃのポタージュ チーズナッツサラダ	鶏肉、牛乳、生クリーム、 クッキングチーズ	丸パン、油、上白糖、米粉、 有塩バター、パン粉、 カシューナッツ、澱粉	カボチャペースト、かぼちゃ、人参、 玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり	エネルギー たんぱく質	708 kcal 28.2 g
14	月	麦ごはん 全国味めぐり in 中部地方	牛乳	かぼちゃのほうとう(山梨県) けいちゃん(岐阜県) 切干大根のマヨごま和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、麦みそ	米、麦、しぐらめん、油、 ごま油、すりごま、 マヨネーズ	人参、かぼちゃ、大根、えのきたけ、ねぎ、 にんにく、キャベツ、ピーマン、 きゅうり	エネルギー たんぱく質	703 kcal 30.4 g
15	火	きなこクリームトースト	牛乳	マカロニと野菜のスープ煮 鶏肉のトマトソースがけ ツナマヨサラダ	きなこ、牛乳、ベーコン、 鶏肉、ノンドリップツナ	食パン、マーガリン、 上白糖、マカロニ、 じゃがいも	人参、ぶなしめじ、玉葱、キャベツ、 いんげん、ストマト、にんにく、パジル、 きゅうり、コーン	エネルギー たんぱく質	710 kcal 33.2 g
16	水	麦ごはん	牛乳	呉汁 いわしの生姜煮 海藻サラダ	牛乳、木綿豆腐、大豆、 わかめ、麦みそ、いわし、 くさわかめ、 赤かえでのり	米、麦、じゃがいも、上白糖、 いりごま、ごま油	人参、玉葱、ごぼう、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、しょうが、糸寒天	エネルギー たんぱく質	700 kcal 27.4 g
17	木	麦ごはん ふるさと くまさんデー in 戸北	牛乳	夏ののっぺい汁 太刀魚フライ サラたまドレッシングのサラダ	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、 太刀魚	米、麦、さといも、澱粉、油、 パン粉	人参、とうがん、なす、板こんにゃく、 干し椎茸、ねぎ、大根、きゅうり、 キャベツ、玉葱	エネルギー たんぱく質	700 kcal 24.2 g
18	金	ミルクパン	牛乳	ほうれん草のクリームスープ レバーとポテトのマリアナソース フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、 レバー	ミルクパン、じゃがいも、 有塩バター、薄力粉、油、 三温糖、オリーブ油、 上白糖	人参、玉葱、ぶなしめじ、ほうれん草、 パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン果汁	エネルギー たんぱく質	728 kcal 33.1 g
24	木	黒糖パン	牛乳	カレースープ 魚のキャロット焼き シルバーサラダ	牛乳、鶏肉、ホキ、チーズ、 ロースハム	黒糖パン、油、 緑豆はるさめ	かぼちゃ、人参、玉葱、キャベツ、 いんげん、ミックスフルーツチャツネ (マンゴー、パイナップル、バナナ)、 パセリ、きゅうり	エネルギー たんぱく質	703 kcal 30.4 g
25	金	さつまいもごはん 十五夜お月見 こんだて	牛乳	白玉汁 とり天 ほうれん草のおかか和え	鶏肉、牛乳、油揚げ、 糸かつお	米、さつまいも、上白糖、 いりごま、白玉餅、ごま油、 薄力粉、澱粉、油、三温糖	ぶなしめじ、人参、干し椎茸、大根、 小松菜、しょうが、にんにく、 ほうれん草、もやし	エネルギー たんぱく質	714 kcal 33.7 g
28	月	麦ごはん	牛乳	塩肉じゃが 肉詰めいなり 昆布のさっぱり和え	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 油揚げ、魚肉すり身、 鶏ひき肉、刻み昆布	米、麦、じゃがいも、澱粉、 しらたき、サラダ油、 上白糖、ごま油、三温糖、 いりごま	玉葱、人参、干し椎茸、いんげん、 しょうが、にんにく、むき枝豆、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	エネルギー たんぱく質	701 kcal 24.9 g
29	火	ミルクパン	牛乳	ベーコンと小松菜のスパゲティ 野菜のメンチカツ 人参とささみのハニーサラダ	牛乳、ベーコン、 蒸しささみ	ミルクパン、スパゲティ、 オリーブ油、有塩バター、 油、三温糖、はちみつ、 パン粉	小松菜カット、キャベツ、玉葱、 ぶなしめじ、にんにく、人参、きゅうり、 パセリ、とうもろこし	エネルギー たんぱく質	742 kcal 28.5 g
30	水	豆ひじきごはん	牛乳	豚汁 厚焼きたまご 梅ナッツ和え	大豆、ほしひじき、油揚げ、 牛乳、豚肉小間、木綿豆腐、 たまご	米、サラダ油、三温糖、 さといも、アーモンド、 上白糖	人参、いんげん、大根、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、ねり梅	エネルギー たんぱく質	736 kcal 29.2 g

※献立は変更される場合があります。