



9月 献立予定表

＜今月の献立のねらい＞
食器や料理を正しく並べよう！

黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水始業式	ひのくにパン	○	ひのくにパン	ひのくにパン	ひのくにパン	725 kcal
	ハッシュドポーク		ぶたにく	バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく,グリーンピース,トマト	29.0 g
	かんぶつサラダ		ひじき,ひよこまめ,ツナ	さとう,あぶら,みずあめ	とうもろこし,切干だいこん,にんじん	26.2 g
	ひとくちゼリー(ようなし)			さとう	ようなし	3.0 g
2 木	ごはん	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		693 kcal
	具だくさん手作り肉団子汁		とりにく,とうふ	かたくりこ,あげ,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,えのきたけ,ねぎ	30.0 g
	いわしのうめ煮		いわし	さとう,でんぶん	うめ,しそ	23.2 g
	えだ豆				えだまめ	2.0 g
3 金	セルフソースかつ丼	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	ソースかつ&そえやさい		ぶたにく,だいいず	あぶら,さとう,デンブン,ばんこ	キャベツ,にんじん	23.7 g
	シモンそうめん汁		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	シモンソーメン	しょうが,にんじん,こまつな,きくらげ,キャベツ	17.0 g
						1.9 g
6 月	ミルクパン	○		ミルクパン		697 kcal
	どうがんポトフ		とりにく,ぶたにく,ウインナー	ぱんこ,こむぎこ,さとう	とつがん,にんじん,キャベツ,にまねぎ,かのじめし,アスパラガス,パセリ	31.7 g
	サーモン青のりチーズフライ		サーモン,あおさ,チーズ	あぶら,こむぎこ,ぱんこ		28.0 g
						2.4 g
7 火	麦ごはん	○		ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		663 kcal
	夏のつべ		ちくわ,かつおぶし,こんぶだし		にんじん,ごぼう,こんにゃく,なす,オクラ	27.7 g
	ささみの梅しそ巻き		とりにく	さとう,かたくりこ,こむぎこ,あぶら	うめ,しそ	19.8 g
	きりぼし大根の煮物			あげ,さとう	切干だいこん,しいたけ,にんじん	3.5 g
8 水	ごもく冷やし中華	○	ロースハム	スパゲッティ,さとう,ごまあぶら	にんじん,ごぼう,レモン	714 kcal
	あつあげとイカのおろしソース炒め		あつあげ,いか,だいいず,かつおぶし	さとう	果汁,みかん果汁 にんにくめ,たまねぎ,エリンギ,しょっか,ワブニン,にいこん	32.4 g
	いきなり団子			さつまいも,ごめこ,こむぎこ,あづき,さとう		18.8 g
						3.6 g
9 木	麦ごはん&しそこんぶ	○	こんぶ,かんてん	ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,さとう	しそ	734 kcal
	つくね汁		とりにく,ぶたにく,かつおぶし,こんぶだし	さといも,かたくりこ	れんこん,にんじん,キャベツ,えのきたけ,ねぎ,こぼう,たまねぎ	27.9 g
	ゴーヤーチャンプルー		ぶたにく,とうふ,たまご,かつおぶし	あぶら,さとう	にがうり,もやし,たまねぎ,にんじん	27.9 g
						2.5 g
10 金鉄・カルヌ	鉄ちゃんごはん	○	ひじき,ぶたにく	ごめ,ビタミンきょうかまい,さとう,あぶら	にんじん,ごぼう,えだまめ	721 kcal
	ニラたま汁		とうふ,たまご,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,にら,えのきたけ	25.8 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも,あぶら		22.4 g
	カルちゃんサラダ		だいいず,チーズ	さとう	ほうれんそう,こまつな,キャベツ,たまねぎ	2.4 g
13 秋の味覚月	麦ごはん 骨に注意！	○		ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		668 kcal
	ピリ辛とん汁		ぶたにく,とうふ,みそ,いりこだし		とつがん,にんじん,こんにゃく,なす,はくさい,ごからし,にんにく	25.0 g
	さんまのしおやき&大根おろし		さんま		だいこん,しそ	24.6 g
						2.4 g
14 火	ごはん	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		725 kcal
	冬のメロンスープ		ベーコン,とうふ		にんじん,きくらげ,どうがん,ねぎ	21.2 g
	はるまき		ぶたにく	ごめこ,こむぎこ,はるさめ,あぶら		20.1 g
	カラフル夏やさいのおかかソテー			ごま,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	2.5 g
15 水	レーズンパン	○		レーズンパン		730 kcal
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー,ごぼう,セリ	31.7 g
	魚のラビゴットソース		ホキ	あぶら,さとう,ぱんこ,こむぎこ,かたくりこ	きゅうり,トマト,たまねぎ,セロリー,レモンかじゅう	20.6 g
	プリンタルト		たまご	こむぎこ,さとう,マーガリン		2.3 g
16 木	げんまいごはん	○		ごめ,げんまい,ビタミンきょうかまい		732 kcal
	はんぺん汁		たら,こんぶだし,かつおぶし	かたくりこ,さとう,やまいも	なす,にんじん,どうがん,しいたけ,ねぎ	30.6 g
	とり肉のさんぞくコロ焼き		とりにく	くろざとう,あぶら	しょうが,にんにく	27.9 g
	れんこんのおかかナツツ和え		かつおぶし	アーモンド,あぶら,みずあめ	れんこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	2.4 g
17 金デー くま @宇 城	びりんめし	○	とうふ	ごめ,ごぼう,ごま,ごぼう,めり,ごぼう,あぶら,ごま	生しいたけ,切干だいこん,えだまめ,にんじん	727 kcal
	白玉だんご汁		とりにく,みそ,いりこだし	白玉,あげ	だいこん,にんじん,こまつな	26.4 g
	たまごやき		たまご	さとう		28.4 g
	れんこんゴマドレ和え		ツナ	ごま,たまねぎ,さとう	れんこん,とつがん,さゆり,赤ピーマン,レモン米汁,ねぎ,にんにく	2.5 g
21 火中秋の名月	いもごはん	○		ごめ,さつまいも,ビタミンきょうかまい,くろごま		689 kcal
	のっぺい汁		とりにく	さといも	にんじん,ねぎ,しいたけ,こんにゃく	24.2 g
	うさぎハンバーグ		とりにく,ぶたにく	さとう	たまねぎ,にんにく,しおが	19.8 g
	やさいのケチャップ炒め		ハム	あぶら	キャベツ,エリンギ,青ピーマン,トマト	2.0 g
22 水	お月見だんご			うるちまい,さとう,みずあめ		
	げんまいパン&いちごジャム			げんまいパン,さとう,みずあめ	いちご	725 kcal
	やさいスープ		とりにく		カリフラワー,にんじん,たまねぎ,どうもろこし	32.7 g
	ベーコンとブロッコリーのキッシュ		たまご,クリーム,ベーコン,チーズ	あぶら	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,赤ピーマン	30.3 g
24 金	マカロニサラダ	○	たまご,ロースハム	スパゲッティ,あぶらにんじんみずあめ	きゅうり,にんじん,たまねぎ	3.0 g
	ごはん			ごめ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	なすとあげのみそ汁		とうふ,わかめ,むぎみそ,いりこだし	あげ	なす,ねぎ	26.7 g
	あじのなんばんづけ		まあじ	こむぎこ,さつまいも,でんぶん,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,青ピーマン,しょうが	18.6 g
27 月	フルーツムース		だっしふんにゅう	あぶら,さとう,バター	みかん	2.2 g
	麦ごはん			ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		688 kcal
	ごぼう団子のおつゆ		とりにく,ぶたにく	さといも,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,ごぼう	21.7 g
	やまいもどとうふのふんわりあげ		とうふ,ぎよにくすりみ,とりにく,かつお	やまいも,さとう,でんぶん,あぶら	たまねぎ,にんじん,れんこん,ねぎ	21.9 g
28 火	なんかんあげとれんこんの和えもの		なんかんあげ	さとう	こまつな,れんこん,もやし,にんじん	2.3 g
	麦ごはん			ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		722 kcal
	おやこ煮		とりにく,にこね	あぶら,かたくりこ,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん	32.0 g
	キャベツのごまづ和え		かつおぶし	さとう,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.6 g
29 水ナ ンて日 だ！	ナン&バーチキンカレー	○	チーズ,ぶたにく	ナン,バター,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,トマト,しょり,にんにく,トマト,リんご,バナナ	794 kcal
	ゴーヤとハムのサラダ		ロースハム		きゅうり,にがうり,たまねぎ,黄ピーマン	33.3 g
	アーモンドいわし		いわし	アーモンド,ごま		37.2 g
						3.2 g
30 木菊池名産	ごはん	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		692 kcal
	かしわ汁		とりにく,あつあげ,ちくわ,みそ,いりこだし		こんにゃく,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	30.4 g
	さけのしお焼き		ぎんざけ			22.2 g
	れんこんバターしょうゆ炒め			バター	れんこん,えだまめ	2.5 g
	梨(なし)				なし	

※給食回数 黒石原…20回、菊池…19回(1日なし)

※献立は変更になる場合があります。