



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		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,マツシユルム,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,ひよこめめ,ツナ	さとう,あぶら,みずあめ	とうもろこし,切干しだいこん,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	○		こめ,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	○		こめ,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,だいず	あぶら,さとう,デンプン,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		
		とうがんポトフ		とりにく,ぶたにく,ウィンナー	ばんこ,こむぎこ,さとう	とうかん,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ぶなしめじ,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,ばんこ		28.0 g		
							2.4 g		
7 火		麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		663 kcal		
		夏のっぺ		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	切干しだいこん,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,とうもろこし,もやし,きくらげ,きゅうり,レモン 果汁,みかん果汁	714 kcal		
		あつあげとイカのおろしソース炒め		あつあげ,いか,だいず,かつおぶし	さとう	にんにく,め,たまねぎ,エリンギ,しょうが,ツツたま,た いこん	32.4 g		
		いきなり団子			さつまいも,こめこ,こむぎこ,あずき,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	こめ,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,ごぼう, 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・カルシ ウム メニュー	鉄ちゃんごはん	○	ひじき,ぶたにく	こめ,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 月	秋 の 味 覚	麦ごはん	○		こめ,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		とうかん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,はくさい,とうから 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	○		こめ,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,とうがん,ねぎ	21.2 g		
		はるまき		ぶたにく	こめこ,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		
		ジュリエヌスープ		ベーコン		たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,とうもろこし,パ セリ	31.7 g		
		魚のラビゴットソース		ホキ	あぶら,さとう,ばんこ,こむぎこ,かたくりこ	きゅうり,トマト,たまねぎ,セロリ,レモンかじゅう	20.6 g		
		プリンタルト		たまご,ぎゅうにゅう,だっしふんにゅう	こむぎこ,さとう,マーガリン		2.3 g		
16 木		げんまいごはん	○		こめ,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,とうがん,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ッツ和え		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 @ 宇 城	びりんめし	○	とうふ	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,めり,さとう, あぶら,ごま	生しいたけ,切干しだいこん,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		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,とうもろこし,きゅうり,赤ヒューマン,レモン果 汁,ねぎ,にんにく	2.5 g		
21 火	中 秋 の 名 月	いもごはん	○		こめ,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,しょうが	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,とうもろこし	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	○		こめ,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	○		こめ,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	
		やまいもとうふのふんわりあげ			とうふ,ぎょにくすりみ,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	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		722 kcal		
		おやこ煮			とりにく,たまご,こおりとうふ,かつおぶし,こんぶ だし	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	
		キャベツのごまず和え			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 !							1.8 g	
		ナン&バターチキンカレー	○		とりにく,ヨーグルト,いんげんまめ,クリーム,だいず, 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,しょうが,にんにく,トマト,りん 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	「 梨 」 菊 池 名 産	ごはん	○		こめ,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	
		30 木				梨(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。