

令和5年度 9月 献立予定表

<今月の献立のねらい>

正しく配膳しよう

熊本県立黒石原支援学校・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	
1 金	ハヤシライス		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかい,あぶら,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,トマト	688 kcal
	ブロッコリーのごまネーズ炒め			すりごま,あぶら	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	24.9 g
						20.6 g
						2.5 g
4 月	ミルクパン			ミルクパン		724 kcal
	冷やし中華		鰯系たまご,ロースハム	スパゲッティ,さとう,水飴,ごま油	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	27.9 g
	野菜のレモン風味サラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,レモン果汁	20.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			3.3 g
5 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		745 kcal
	豆もやしスープ			ごまあぶら	キャベツ,だいずもやし,にんじん,たまねぎ,ちんげん菜,しいたけ	25.2 g
	酢鶏		とりにく,あつあげ	かたくりこ,あぶら,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,黄ピーマン,しいたけ,トマト	26.0 g
						2.8 g
6 水	食パン&いちごジャム			食パン,さとう	いちご	784 kcal
	夏やさいとチキンのトマト煮		とりにく,青,黄大豆,手亡豆,金時豆	オリーブ油	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,なす,ズッキーニ,トマト	35.2 g
	ポテトキッシュ		たまご,ロースハム,クリーム	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	32.8 g
	フレンチサラダ			あぶら	キャベツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり	3.0 g
7 木	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかい		689 kcal
	ほうれんそうのかきたま汁		たまご	じゃがいも,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ,えのきたけ	33.2 g
	さばの塩焼き		サバ			22.5 g
	トマトとツナのサラダ		ツナ	さとう,オリーブ油	トマト,きゅうり,にんじん,キャベツ	2.1 g
8 金	枝豆とじゃこのごはん		しらす干し	こめ,むぎ,いりごま,ごまあぶら	えだまめ	711 kcal
	じゃがいものみそ汁		わかめ,とうふ,むぎみそ,いりこだし	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	21.4 g
	かぼちゃひき肉フライ		ぶたにく	あぶら,パン粉,てんぷん,こむぎこ,さとう	かぼちゃ,たまねぎ	23.7 g
						2.6 g
11 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		674 kcal
	餃子スープ		かまぼこ	ごまあぶら	もやし,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ねぎ	26.5 g
	豚肉とれんこんの中華炒め		ぶたにく,オイスター	三温糖,ごまあぶら	れんこん,にんじん,青ピーマン,しょうが	18.3 g
						2.5 g
12 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		652 kcal
	夏のっぺい汁		とうふ,こんぶだし	あげ,こんにやく,かたくりこ	とうがん,ごぼう,なす,オクラ,にんじん,ねぎ	24.9 g
	魚の香味だれ		ホキ	あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ,たまねぎ,しょうが,にんにく	18.3 g
	野菜ときのこの和え物			さとう,あぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ	2.1 g
13 水	かぼちゃパン			かぼちゃパン,食パン		651 kcal
	ベーコンと小松菜のスパゲティ		ベーコン	スパゲティ,バター	キャベツ,たまねぎ,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,にんにく	22.8 g
	マセドアン風サラダ		ツナ	じゃがいも,さとう,あぶら	きゅうり,にんじん,とうもろこし	22.3 g
						2.9 g
14 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		651 kcal
	レタスの中華スープ			ごまあぶら	レタス,たまねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,にら,たけのこ	21.7 g
	揚げしゅうまい			あぶら		20.4 g
	棒棒鶏サラダ		とりささみ	ねりごま,さとう	きゅうり,もやし,にんじん,ねぎ,しょうが	1.7 g
15 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		670 kcal
	塩肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら	しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん,いんげん,しょうが,にんにく	25.1 g
	ピーマンとツナの昆布和え		ツナ,千切り昆布	すりごま,ごまあぶら	青ピーマン,きゅうり,キャベツ,にんじん	16.2 g
	冷凍みかん				みかん	1.6 g
ふるさとくまさんデー：宇城地域の郷土料理「びりんめし」を作り、特産品である「白玉」と「れんこん」を使います！						
19 火	びりんめし		絞豆腐,とりにく	こめ,さとう,あぶら	しいたけ,きりぼし,ごぼう,にんじん	652 kcal
	白玉だんご汁		とりにく	白玉餅,こんにやく,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな	23.6 g
	厚焼きたまご		たまご	さとう		17.7 g
	れんこんのさっぱりサラダ			さとう,ごまあぶら	れんこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	2.6 g
20 水	サーモンフライバーガー		さけ,パン粉,こむぎこ	丸パン,あぶら		689 kcal
	(ボイルキャベツ,タルタルソース)				キャベツ,にんじん	27.9 g
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,パセリ	27.1 g
	ペビーチーズ		ヨーグルト			2.7 g
21 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		716 kcal
	厚揚げの中華煮		ぶたにく,あつあげ,オイスター	あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ちんげん菜,キャベツ,しょうが	29.4 g
	冷しゃぶサラダ		ぶたにく	すりごま,ねりごま,さとう	レタス,キャベツ,きゅうり,にんじん	25.0 g
						1.5 g
22 金	きびご飯			こめ,ビタミンきょうかい,きび		660 kcal
	里芋とれんこんのみそ汁		とうふ,むぎみそ	さといも	れんこん,はくさい,にんじん,ねぎ	23.7 g
	おろしソースの和風ハンバーグ		ぶたにく,とりにく	てんぷん	たまねぎ,だいこん,こねぎ	13.7 g
	切り干し大根の昆布和え		塩昆布		きりぼし,キャベツ,にんじん	2.1 g
近畿地方の味めぐり：今日は京都府の「衣笠丼」と奈良県の「もみうり」を作ります！						
25 月	衣笠丼		たまご	こめ,ビタミンきょうかい,あげ,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	754 kcal
	ひじきと野菜のとうふ揚げ		たらすり身,ひじき	あぶら,パン粉	たまねぎ,にんじん,えだまめ	23.2 g
	もみうり			すりごま,さとう	きゅうり	26.4 g
						2.3 g
26 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		667 kcal
	筑前煮		とりにく,カットこうや,いとよりだい,すけとうだら	さといも,さとう,あぶら,てんぷん,さとう	ごぼう,にんじん,れんこん,こんにやく,しいたけ,たけのこ,いんげん	25.8 g
	ごまじゃこ和え		しらす干し	すりごま,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり	16.5 g
	味付けのり		のり,ヒトエグサ,かつお節	さとう		2.1 g
27 水	ミルクパン			ミルクパン		778 kcal
	ちんげん菜と鶏肉のクリーム煮		とりにく,白いんげん豆ペースト,牛乳	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター	ちんげん菜,たまねぎ,にんじん	30.3 g
	グリーンサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	30.3 g
	ひとくちみかんゼリー					2.5 g
28 木	ビビンバ		牛モソ肉,赤みそ,鰯系たまご	こめ,むぎ,ビタミンきょうかい,さとう,ごまあぶら,あぶら,すりごま	水煮ぜんまい,しいたけ,しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,にんじん,はくさい,とうがらし,にんにく	641 kcal
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら	たまねぎ,もやし,えのきたけ,にんじん,ねぎ	20.8 g
	ぶどう				ぶどう	18.9 g
						2.4 g
9月29日は十五夜：お月見こんだて						
29 金	いもごはん			こめ,むぎ,さつまいも,ビタミンきょうかい,黒ごま		633 kcal
	きのこのすまし汁		とうふ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,ねぎ	28.1 g
	赤魚の西京焼き		あかうお,米みそ	さとう		12.3 g
	おかか和え		かつおぶし	さとう	キャベツ,ほうれんそう,もやし,にんじん	1.8 g
	お月見みたらし団子		みたらしだんご,さとう			