

きゅうしよくこんだてよていひょう

9月分給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
3 (火)	カレーライス 福神漬け 人参サラダ プリン	○	654 22.1 22.5 2.8	846 28.0 27.8 3.9	とり肉 牛乳 プリン	みそ ツナ 福神漬 セロリー	にんにく にんじん 福神漬 セロリー	たまねぎ りんご きゅうり コーン	こめ じゃがいも	おおむぎ サラダ油	2学期のスタートはカレーライ スです。今日からまた給食が 始まるので皆さん楽しみにし ていてください。
4 (水)	むぎ 麦ごはん デミハンバーグ コーンサラダ ジュリアンスープ スティックケーキ	○	641 21.6 24.3 2.7	807 26.5 29.4 3.1	牛乳	ハンバーグ	マッシュルーム ブロッコリー にんじん もやし	コーン キャベツ たまねぎ	こめ マヨネーズ サラダ油	おおむぎ じゃがいも	中学部1年3組のリクエスト 給食です。
5 (木)	ごはん 鮭の塩焼き ごま味噌和え 豚汁 ヨーグルト	○	587 28.8 18.0 2.4	752 36.8 22.0 3.3	牛乳 みそ ヨーグルト	鮭 豚肉	ほうれんそう とうもろこし だいこん ねぎ	もやし にんじん ごぼう こんにゃく	こめ ごま サラダ油	砂糖 さといも	鮭の身は赤いので赤身魚と 間違えられやすいですが、白 身魚です。鮭のえさが赤い色 素を持っているので、身が赤 くなります。
6 (金)	バターロール 苺ジャム 南瓜のシチュー キャベツのサラダ 巨峰	○	603 20.9 24.3 2.5	817 28.0 32.3 3.6	牛乳 クリーム	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	かぼちゃ マッシュルーム とうもろこし ぶどう	ジャム パン ルー	じゃがいも バター サラダ油	黒皮ぶどうの中で巨峰は国 内生産量1位の品種です。汁 が多く甘みが強いのが特徴 です。
9 (月)	ナン キーマカレー ポテトサラダ 米粉のガトーショコラ	○	667 24.7 28.7 2.8	852 32.0 35.9 3.8	牛乳	ぶた肉	グリーンピース にんじん たまねぎ ピーマン	きゅうり コーン にんにく	サラダ油 マヨネーズ	じゃがいも マフィン	中学部1年1組のリクエスト 給食です。
10 (火)	むぎ 麦ごはん 鶏の中華風焼き 青じそドレサラダ じゃがいものみそ汁 和梨ゼリー	○	514 23.0 11.3 2.3	664 30.6 12.9 3.1	牛乳 みそ 料理酒	とり肉 にんにく	ねぎ にんじん きゅうり	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ 砂糖 じゃがいも	おおむぎ ドレッシング ゼリー	梨は9月・10月が旬の果物 です。梨特有のしやりしやりし た食感のものは食物繊維な のでお腹の調子をとのえる 効果があります。
11 (水)	ごはん 肉じゃが ホタテと青梗菜の和え物 しめじのみそ汁 ぶどうゼリー	○	585 21.6 18.3 2.2	762 27.9 22.7 3.1	牛乳 ほたてがい わかめ	豚肉 とうふ みそ	たまねぎ しらたき もやし ねぎ	にんじん チンゲンサイ しめじ	こめ サラダ油 マヨネーズ ごま油 ゼリー	じゃがいも 砂糖 ごま ゼリー	じゃがいもは根ではなく茎を 食べる「地下茎」です。でん ぶんだけではなくビタミンCや カリウムも多く含まれていま す。
12 (木)	きのこのスパゲティミートソース ひじきのサラダ アイス風デザート	○	581 23.0 24.7 2.5	742 30.1 28.8 3.4	牛乳	ぶた肉 ひじき	しょうが しめじ セロリー トマト	たまねぎ しいたけ トマトビュール えだまめ	ごま油 スパゲティ 砂糖	アイス オリーブオイル サラダ油	今日は子どもたちから人気 のミートソーススパゲティで す。夏バテのなごりが出てく る時期だと思うので、しっかり 食べましょう。
13 (金)	ごはん 鶏肉のごまみそがけ 土佐和え さつま汁 月見うさぎまんじゅう	○	674 26.6 19.9 2.5	864 34.7 25.5 3.2	牛乳 みそ かつお	とり肉 油揚げ とうふ	にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく	もやし こまつな ねぎ	こめ 砂糖 ごま油 サラダ油	ごま さといも さつまいも まんじゅう	十五夜給食です。昔から日 本では収穫を祝ってお供えを し、感謝する行事として月見 をする習慣がありました。
17 (火)	ごはん 鶏の塩麹焼き ごま和え 大根と油揚げの味噌汁 抹茶プリン	○	591 23.1 20.4 1.4	755 30.4 25.1 1.9	牛乳 油揚げ	とり肉 みそ	ほうれんそう だいこん	もやし だいこん葉	こめ ごま プリン	塩こうじ 砂糖	塩と麹を発酵させた塩麹は肉をや わらかくしてくれる効果があり ます。
18 (水)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ゆずドレサラダ わかめスープ 麦芽ゼリー	○	552 20.3 16.6 1.3	709 25.8 20.1 1.7	牛乳 わかめ	牛肉	しょうが たけのこ キャベツ とうもろこし	にんにく ピーマン にんじん きゅうり	こめ ごま油 麩 ゼリー	サラダ油 ドレッシング ゼリー	牛肉のオイスターソース炒め は牛肉、たけのこ、赤や黄の パプリカ、ピーマンなどで彩り よく、食欲が出るようにしてい ます。
19 (木)	むぎ 麦ごはん 鰯の煮付け風 ゆかり和え 味噌味噌けんちん汁 ヨーグルト	○	530 26.7 11.5 2.0	669 33.8 12.9 2.5	牛乳 とうふ ヨーグルト	かれい みそ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ こまつな こんにゃく	こめ 砂糖 さといも	おおむぎ 米粉 サラダ油	鰯の煮付け風は蒸し焼きし た鰯に、煮付け風のたれを かけたメニューです。
20 (金)	こめこ 米粉パン 梨ジャム 鶏のハニーマスタード焼き ごぼうサラダ 野菜スープ 米粉のタルト	○	617 22.7 27.3 2.6	787 30.0 34.2 3.6	牛乳	とり肉	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし	にんじん コーン キャベツ	パン はちみつ 砂糖 タルト	梨ジャム マヨネーズ ごま	千葉県産梨を使ったジャムで す。千葉県は梨の収穫量全 国で1位の県です。
24 (火)	ごはん さばのカレー風味焼き ごもく 五目ナムル なすのみそ汁 ヨーグルト	○	557 26.2 16.7 1.9	706 32.9 20.2 2.5	牛乳 みそ	さば ヨーグルト	しょうが にんじん コーン なす	こまつな もやし ねぎ たまねぎ	こめ ごま	砂糖 ごま油	なすの皮にはポリフェノール という成分がふくまれています 。目の疲れやがん予防に も効果があるのでなるべく皮 付きのまま食べると良いで す。
25 (水)	ごはん 豚肉と大根の煮物 切干し大根サラダ とうふ 豆腐の味噌汁 りんご	○	554 21.9 17.3 2.2	724 28.3 21.3 3.0	牛乳 油揚げ わかめ	豚肉 とうふ みそ	しょうが にんじん しいたけ きゅうり	だいこん ねぎ 切干大根 りんご	こめ 片栗粉	砂糖 ドレッシング	りんごは、スーパーで年間通 して売られている果物ですが 実は9～11月が旬の果物で す。
26 (木)	みそ 味噌ラーメン 南蛮和え いちごミルクプリン ベビーチーズ	○	547 24.8 18.4 2.6	691 31.2 21.4 3.5	ぶた肉 牛乳 チーズ	うずら卵 プリン	こまつな にんじん ねぎ きゅうり	もやし キャベツ しいたけ	ラーメン 砂糖	ごま油	中学部1年2組のリクエスト 給食です。
27 (金)	セルフホットドッグ ツナと豆のサラダ トマトスープ アセロラゼリー	○	667 24.0 29.2 3.5	814 29.5 36.7 4.6	ウインナー 牛乳 ツナ アセロラゼリー	ケチャップ 大豆 ベーコン	キャベツ きゅうり にんにく トマト トマトビュール	にんじん たまねぎ トマト マッシュル	パン ドレッシング	サラダ油	セルフホットドッグは炒めキャ ベツとウインナーを自分で はさんで、ケチャップ・マス タードをかけて食べてください。
30 (月)	ごはん さばの文化干し 蓮根サラダ さといも 里芋のみそ汁 牛乳プリン	○	593 25.6 22.2 2.9	771 32.9 27.9 4.0	牛乳 油揚げ みそ	さば わかめ プリン	れんこん きゅうり ねぎ	にんじん コーン	こめ 砂糖 さといも	マヨネーズ ごま	魚の脂肪は生活習慣病予防 に効果的なEPA・DHAが豊富 です。DHAの多い魚は高価 であることが多いですが鯖は 手に入れやすいのが魅力で す。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。