

# 9・10月予定献立表 (9/7~10/2)

## 給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は  
エネルギー／たんぱく質  
脂肪／食塩相当量

	7日(月)	8日(火)	9日(水)重陽の節句	10日(木)	11日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	ごはん こめ 強化米	きのこごはん こめ 強化米 とり まいたけ エリンギ ごぼう しらたき さけ さとう しょうゆ みりん 	<b>お弁当の日</b>	<b>お弁当の日</b>
主菜	ツナの オイスターいため ツナ ピーマン パプリカ もやし 油 しょうが さけ オイスターソ ス しょうゆ みりん だし さとう	コロッケ・おひたし ぎゅうにくコロッケ 油 ソース ほ うれんそう しょうゆ	ちぐさやき たまご かたくりこ とり たまねぎ にんじん さとう しょうゆ ほうれ んそう チーズ 油		
副菜	じゃこサラダ こまつな みずな きゅうり じゃこ さとう す しょうゆ アーモンド	ゴーヤチャンプルー ゴーヤ チキンみずに とろろ もやし にんじん 油 さけ しお だし こしょ う たまご かつおぶし	かぶの きくかあん かぶ 木タテ さけ だし しお しょう ゆ しいたけ きくのはな かたくりこ		
汁もの	ちゅうかコーンスープ クリームコーン だし さけ しお こしょう かたくりこ たまご ごま 油	みそしる かぶ にらしめじ にぼし だし みそ	みそしる じゃがいも わかめ 油あげ かつ おぶし みそ		
その他	梨(なし)	かぼちゃプリン	ごまあえ(ブロッコリー)		
栄養中 高小	763kcal/26.1g/21.4g/2.7g 579kcal/20.5g/17.2g/2.0g	808kcal/25.9g/23.6g/2.8g 650kcal/21.7g/20.2g/2.1g	795kcal/33.1g/24.0g/3.3g 642kcal/28.2g/21.8g/2.7g		
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	*健康長寿食献立* 18日(金)ごはんの日
主食	ごはん こめ 強化米	マーボーどん こめ 強化米 とろろ ふたひきに く 油 しょうが にんにく ねぎ た まねぎ にんじん しいたけ にら ちゅうかだし さけ さとう みそ しょうゆ トウバンジャン かたくり こ ごま油	コッペパン・かぼちゃクリーム パン かぼちゃ さとう ぎゅうにゅう とりにくの パンこやき とり しお こしょう さけ にんにく は くりきこ パンこ 油 チーズ バジル パセリ オリーブ油 ブロッコリー しょ うゆ	ごはん こめ 強化米	むぎごはん こめ 強化米 おおむぎ
主菜	サバのみそに サバ みそ みりん さとう しょう が かたくりこ	ほうれんそうの ナムル ほうれんそう もやし ごまあぶら しょうゆ ごま	にんじんサラダ にんじん たまねぎ きゅうり コーン じゃこ す 油 さとう しょうゆ アーモ ンド	サケの からあげ・あえもの サケ しょうが にんにく さけ み りん しょうゆ さとう かたくりこ 油 こまつな しお	サワラのごまみそやき サワラ みそ さとう みりん ごま 油 
副菜	きりぼしだいこんの にもの きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんぶ 油あげ 油 さけ さとう しょ うゆ	ほうれんそうの ナムル ほうれんそう もやし ごまあぶら しょうゆ ごま	にんじんサラダ にんじん たまねぎ きゅうり コーン じゃこ す 油 さとう しょうゆ アーモ ンド	ひじきに ひじき にんじん だいず 油あげ しらたき 油 さとう しょうゆ みり ん	まごわやさしい煮 だいず ごぼう れんこん にんじん さ といも さつまあげ しいたけ こんにゃ く さとう しょうゆ みりん みそ
汁もの	みそしる じゃがいも にらしめじ かつお ぶし みそ	すまし汁 わかめ だいこん みずな かつお ぶし だし しお	カラフルスープ たまご トマト ほうれんそう コン ソメ かたくりこ しお こしょう	みそしる はくさい まいたけ こねぎ にぼし だし みそ	なめこじる なめこ とろろ はくさい だいこん かつおぶし だし しょうゆ
その他	おひたし(こまつな・みずな)	バナナ		ぶどう	のりあえ(キャベツ・こまつな)
栄養中 高小	791kcal/30.6g/22.8g/2.7g 632kcal/26.8g/20.2g/2.2g	782kcal/27.1g/22.3g/2.6g 618kcal/22.4g/18.8g/1.8g	746kcal/37.1g/24.5g/3.6g 613kcal/31.7g/21.9g/2.7g	780kcal/31.5g/21.6g/2.8g 612kcal/27.5g/18.2g/1.8g	779kcal/30.7g/22.0g/2.7g 616kcal/26.8g/19.4g/2.2g


平養護学校給食摂取基準(高等部) 1人1日 750kcal たんぱく質28g 脂質21~25g 食塩3g未満 牛乳は毎日つきます。都合により材  
料が変更になることがありますのでご了承ください。

# 9・10月予定献立表 (9/7~10/2)

## 給食目標

- 1 じょうずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よりよいしょくじゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

栄養表示は  
エネルギー／たんぱく質  
脂肪／食塩相当量

	21日(月) 敬老の日	22日(火) 国民の休日	23日(水) 秋分の日	24日(木) ★十五夜献立★	25日(金)
主食	<b>☆今月の給食から☆</b> 9日(水) 重陽の節句...5節句の一つです。5節句とは、七草、ひな祭り、こどもの日、七夕、そして重陽です。重陽は9月9日で、菊の節句とも言われることから、菊の花の料理を取り入れました。「かぶの菊花あん」です。菊の黄色がとてもきれいな料理です。			むぎごはん	 <p><b>行事(東北肢体不自由研究会)のため、給食はありません。</b></p> <p><b>お弁当の日</b></p>
主菜	18日(金) 健康長寿食...21日(月)の敬老の日にちなんで献立です。健康に良いとされている「まごわやさしい」食材を使っています。「まごわやさしい」とはどんな食材のことでしょうか。調べてみましょう！			こめ 強化米 おおむぎ	
副菜	24日(木) 十五夜...27日(日)は十五夜です。十五夜は、月を観賞するほかに、秋の実りの収穫に感謝する日です。給食では、十五夜の「十五」にちなんで、十五種類の農作物を使いました。山の恵みに感謝していただきましょう。			カレイのにつけ・おひたし ぎんガレイ さとう さけ しょうゆ しょうが こまつな しらたき しょうゆ	
汁もの				さといもの そぼろに さといも とりひきにく たまねぎ 油 しょうが さけ さとう しょうゆ かたくりこ	
その他 栄養中高小				山の幸けんちんじる なまあげ だいこん にんじん ごぼう うしめじ しいたけ えのき まいたけ ねぎ 油 かつおぶし みそ	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
主食	ごはん こめ 強化米	ごはん こめ 強化米	しょくパン しょくパン ココアクリーム	ごはん こめ 強化米	キムチうどん(めん) うどん
主菜	サンマのみそやき サンマ みそ みりん しょうが 油	擬製豆腐(ぎせいどうふ) とうふ とりひき肉 にんじん しいたけ こねぎ 油 さとう しょうゆ たまご だし	かぼちゃのツナマヨチーズやき かぼちゃ マヨネーズ ツナ たまねぎ ピーマン 油 しお こしょう チーズ	チキンガーリックソテー とり しょうが にんにく ねぎ さけ さとう しょうゆ 油	ほたてのたまごやき たまご ほたて コンソメ ぎょうにゅう しお 油 ブロッコリー ミントマト
副菜	こまつなの にびたし こまつな にんじん なまあげ しめじ しらたき さけ だし しお	カレーきんぴら れんこん じゃがいも しらたき ツナ 油 さけ ちゅうかだし しょうゆ カレーこ	はちみつマリネ にんじん ブロッコリー カリフラワー しめじ す はちみつ しお からし	ごもくまめ だいず ごぼう にんじん こんぶ にやく こんぶ しいたけ 油 しょうゆ みりん さとう	ひじきのサラダ ひじき ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん ヨーグルト マヨネーズ しょうゆ ごま
汁もの	みそしる じゃがいも はくさい こねぎ かつおぶし だし みそ	みそしる こまつな だいこん たまねぎ にぼし だし みそ	かきたまスープ とうふ わかめ たまご コンソメ しお こしょう かたくりこ	みそしる じゃがいも 油あげ もやし にぼし だし みそ	キムチうどん(汁) ぶた はくさい だいこん もやし えのき 油あげ なら キムチ かつおぶし にぼし さけ しょうゆ みりん つゆ ごま油
その他	フルーツヨーグルト(りんご・バナナ)	チーズおかかあえ(キャベツ・みずな)	オレンジ	おひたし(ほうれんそう・じゃこ)	バナナ
栄養中高小	804kcal/28.2g/25.2g/2.4g 664kcal/25.1g/24.4g/1.9g	733kcal/26.6g/20.6g/2.9g 589kcal/23.1g/18.7g/2.3g	752kcal/29.2g/26.8g/4.0g 593kcal/23.0g/21.3g/3.1g	795kcal/35.9g/20.8g/3.3g 611kcal/29.9g/17.0g/2.3g	712kcal/30.3g/23.9g/3.5g 583kcal/25.7g/21.2g/2.6g

平養護学校給食摂取基準(高等部) I補給 - 750kcal たんぱく質28g 脂質21~25g 食塩3g未満 牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。