



令和2年度

9月 学校給食予定献立表



県立ろう学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | あか (血や肉になる食品) | みどり (からだの調子を整える食品) | きいろ (熱や力になる食品) | エネルギー (kcal) | |
|---------|----|---------------------|-----------|---------------------|--|---|--------------|--|
| 1 | 火 | ちゅうかどん | ○ | ぶたにく いか うずらのたまご なると | はくさい たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ | 657 | |
| | | だいずもやしのナムル | | | だいずもやし ほうれんそう にんじん | ごま ドレッシング | | |
| | | ちゅうかスープ | | とりにく | チンゲンサイ ねぎ きくらげ | | | |
| 2 | 水 | パンプキンロール | ○ | | | パンプキンロール | 771 | |
| | | ねぎぶたひやむぎ | | ぶたにく | ねぎ ほししいたけ えのきだけ しょうが にんにく | ひやむぎ ごま ごまあぶら | | |
| | | わかさぎフリッター | | わかさぎ | | かたくりこ あぶら | | |
| | | ごしきあえ | | たまご | もやし ほうれんそう しめじ にんじん | | | |
| 3 | 木 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 684 | |
| | | チンジャオロース | | こうしゅうぎゅう | あかピーマン ピーマン だけのこ たまねぎ しょうが | あぶら | | |
| | | ごますあえ | | | キャベツ きゅうり えだまめ にんじん | ごま ごまあぶら | | |
| | | ちゅうかふうコーンスープ | | たまご | チンゲンサイ ねぎ にんじん コーン | | | |
| 4 | 金 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 670 | |
| | | さけのチャンチャンやき | | さけ | キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ にんにく | さとう マーガリン | | |
| | | なっとうあえ | | なっとう のり | もやし にんじん ほうれんそう |  | | |
| | | けんちんじる | | とうふ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | さといも | | |
| 7 | 月 | ほうれんそうロール | ○ | | | ほうれんそうロール | 791 | |
| | | とりにくのごまみそやき | | とりにく | にんにく | ごま ごまあぶら さとう | | |
| | | カラフルサラダ | | | キャベツ あかピーマン きいピーマン もやし フロccoli | ドレッシング | | |
| | | やさいとたまごのスープ | | たまご チーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン チンゲンサイ | | | |
| 8 | 火 | ひじきごはん | ○ | ひじき とりにく あぶらあげ だいず | | こめ むぎ | 685 | |
| | | やきざかな (さば) | | さば | | しょうゆ さとう | | |
| | | ごまあえ | | | こまつな にんじん もやし | ごま さとう | | |
| | | すましじる | | とうふ | みつば しいたけ  | ふ | | |
| | | くだもの (なし) | | | なし | | | |
| 9 | 水 | こくとうパン | ○ | | | こくとうパン | 720 | |
| | | にこみうどん | | とりにく あぶらあげ | しいたけ にんじん はくさい ねぎ | うどん | | |
| | | ちくわのいそべてんぷら | | ちくわ あおのり | | あぶら | | |
| | | わふうソテー | | ちりめんじゃこ | もやし にんじん きゃべつ しめじ ピーマン | | | |
| 10 | 木 | ハヤシライス | ○ | こうしゅうワインビーフ | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく | こめ | 823 | |
| | | ほうれんそうオムレツ | | ほうれんそうオムレツ | | | | |
| | | ゆでやさいサラダ | | | コーン もやし きゃべつ きいピーマン | | | |
| | | はちみつレモンゼリー | | | | はちみつレモンゼリー | | |
| 11 | 金 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 662 | |
| | | ぶたにくとあつあげのあまからやき | | ぶたにく あつあげ | ごぼう あかピーマン いんげん | ごま さとう かたくりこ あぶら | | |
| | | おひたし | | あぶらあげ | きゃべつ こまつな もやし にんじん | さとう | | |
| | | みそしる | | とうふ | なす えのきだけ ねぎ | | | |
| 14 | 月 | ★★★ 小学部 リクエスト献立 ★★★ | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | こめ | 882 | |
| | | とりにくのからあげ | とりにく | | | からあげこ あぶら | | |
| | | カレーいため | ○ | ウィンナー | きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン | あぶら | | |
| | | だいこんとわかめのみそしる | わかめ あぶらあげ | だいこん こねぎ | | | | |
| チョコクレープ | | | | チョコクレープ | | | | |

※材料購入等の都合により献立・使用材料が一部変更になることがあります。



| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | あか（血や肉になる食品） | みどり（からだの調子を整える食品） | きいろ（熱や力になる食品） | エネルギー (kcal) |
|----|----|----------------|-------------|---|---------------------------------|---|--------------|
| 15 | 火 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 705 |
| | | さばのみそに | | さば | しょうが | かたくりこ あぶら さとう | |
| | | ごもくきんぴら | | とりにく | ごぼう にんじん いんげん | ごま こんにゃく さとう あぶら | |
| | | すましじる | | かにかまフレーク とうふ | しいたけ みつば | | |
| | | むしケーキ（バナナふうみ） | | | | むしケーキ | |
| 16 | 水 | やしそば | ○ | ぶたにく あおのり | きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ピーマン | あぶら ちゅうかめん | 780 |
| | | しょうろんぼう | | しょうろんぼう | | | |
| | | ほうれんそうサラダ | | | ほうれんそう もやし | ごま ごまあぶら | |
| | | あおりんごゼリー | | | | ゼリー | |
| 17 | 木 | カレーピラフ | シ ョ ア | ウィンナー | ピーマン あかピーマン たまねぎ コーン マッシュルーム | こめ むぎ | 744 |
| | | トマトミートオムレツ | | オムレツ | | | |
| | | ポテトサラダ | | ロースハム | きゅうり にんじん | じゃがいも マヨネーズ さとう | |
| | | モロヘイヤスープ | | とうふ | モロヘイヤ しめじ | | |
| 18 | 金 | きのこごはん | ○ | あぶらあげ  | しめじ まいたけ しいたけ にんじん | こめ むぎ | 716 |
| | | いかのあますあんかけ | | いか | | かたくりこ あぶら さとう | |
| | | ちくぜんに | | とりにく | たけのこ しいたけ ごぼう にんじん いんげん | こんにゃく あぶら さとう | |
| | | なすのみそじる | | | たまねぎ なす こねぎ | | |
| 21 | 月 | 敬老の日（けいろのひ） | | | | | |
| 22 | 火 | 秋分の日（しゅうぶんのひ） | | | | | |
| 23 | 水 | ぶどうパン | ○ | | ほしぶどう | パン | 655 |
| | | カレーうどん | | ぶたにく | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ | うどん | |
| | | ツナソテー | | ツナ | にんじん もやし きゃべつ ピーマン コーン | あぶら | |
| | | フルーツあんぱん | | | パインかん みかんかん | あんぱんとうふ | |
| 24 | 木 | オムライス | ○ | とりにく たまご | たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト | こめ むぎ マーガリン あぶら さとう | 815 |
| | | ゆでやさいサラダ | | わかめ | キャベツ もやし きゅうり きい ピーマン | ドレッシング | |
| | | マカロニスープ | | ウィンナー | にんじん たまねぎ フロッコリー | マカロニ じゃがいも | |
| | | マスケット&アロエヨーグルト | | マスケット&アロエヨーグルト | | | |
| 25 | 金 | なめし | ○ | | たかな | こめ むぎ | 720 |
| | | すぶた | | ぶたにく | たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ | かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | |
| | | もやしのちゅうかふうサラダ | | ロースハム | もやし にんじん きゅうり えだまめ | ごま | |
| | | はるさめスープ | | わかめ | ねぎ コーン | はるさめ | |
| 28 | 月 | まるパン | ○ | | | まるパン | 701 |
| | | アジフライ | | アジフライ | | あぶら | |
| | | コールスローサラダ | | ロースハム | きゃべつ コーン | マヨネーズ さとう | |
| | | クラムチャウダー | | あさり ベーコン きゅうりとう | にんじん たまねぎ ほうれんそう | じゃがいも | |
| | | レモンソーダゼリー | | | | ゼリー | |
| 29 | 火 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | 610 |
| | | マーボー豆腐 | | とうふ ぶたにく | ねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース | かたくりこ あぶら | |
| | | ナムル | | | だいずもやし ほうれんそう にんじん | | |
| | | ワンタンスープ | | ワンタン | しいたけ たまねぎ チンゲンサイ | ごまあぶら | |
| 30 | 水 | はちみつパン | ○ | | | はちみつパン | 693 |
| | | ちゃんぽんめん | | ぶたにく いか かまぼこ | きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ | | |
| | | さつまいもサラダ | | | えだまめ にんじん フロッコリー | さつまいも  | |

※ 材料購入等の都合により献立・使用材料が一部変更になることがあります。

