







令和5年度

# 8月・9月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
8月30日(水)	ぎゅうにゅう カレーライス パインサラダ ベビーチーズ	こめ おぎ じゃがいも サラダあぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ バイナップル きゅうり	750 23.5 25.2 2.4
31日(木)	ぎゅうにゅう ごはん スタミナやきにく ちんげんさいのごまサラダ かぼちゃとあぶらあげのみそしる	こめ さとう サラダあぶら ごま さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	☆やさいのひ☆ キャベツ もやし にんじん にんにく ちんげんさい キャベツ にんじん	725 26.3 23.1 2.5
9月4日(月)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら サラダあぶら ラー油 さとう ごまあぶら (さとう)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん (ぶどうかじゅう)	737 26.7 19.5 2.3
5日(火)	ぎゅうにゅう かかがたしよくパン くろまめきなこクリーム スクランブルエッグ ごまドレッシングサラダ コーンクリームスープ	(こむぎこ ショートニング さとう) (しょくぶつゆし さとう) じゃがいも バター サラダあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら こむぎこ サラダあぶら バター さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) (きなこ にゅうせいひん)	たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう ごぼう クリームコーン たまねぎ	737 27.0 33.5 2.6
6日(水)	ぎゅうにゅう ごはん たらのなんぶやき ちくぜんに さつまいもとたまねぎのみそしる アシドミルク(のおヨーグルト)	こめ ごま くるごま サラダあぶら さとう さつまいも (さとう)	ぎゅうにゅう すけとうだら とりにく ちくわ (にゅうせいひん)	れんこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ グリーンピース たまねぎ ちんげんさい	746 32.1 17.2 2.4
7日(木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとはくさいのみそいため レモンじょうゆあえ ごもくじる	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ さとう じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	はくさい にんじん はねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ レモンじる にんじん こまつな ごぼう	737 25.8 28.5 2.2
8日(金)	ぎゅうにゅう ごはん とりのからあげ キャベツとこまつなのこんぶあえ とうふとねぎのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ねぶかねぎ	748 30.2 26.5 2.2
11日(月)	ぎゅうにゅう ごはん ガパオガイ こまつなのあえもの はるさめとたまごのスープ	こめ ごまあぶら さとう さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	☆タイリょうり☆ ~ガパオライス~ たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく パプリカ キャベツ こまつな しめじ はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ	721 31.7 22.8 2.5
12日(火)	ぎゅうにゅう ロールパン やきそば コーンいりグリーンサラダ ひよこまめスープ	(こむぎこ ショートニング さとう) (こむぎこ しょくぶつゆし) サラダあぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン ひよこまめ たまねぎ にんじん キャベツ	744 29.2 26.7 3.6
13日(水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとしいたけのちくさやき きりぼしだいこんのツナサラダ なすとあぶらあげのみそしる	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり なす こまつな	737 29.6 28.2 2.2
14日(木)	ぎゅうにゅう ごはん さつまいもコロッケ にんじんとこまつなのごまあえ とうふとなめこのみそしる しずおかみかんゼリー	こめ (さつまいも マッシュポテト さとう パンこ こむぎこ てんぷん) こめあぶら ごま さとう (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう	☆ふるさときゅうしよくのひ☆ にんじん もやし こまつな なめこ ねぶかねぎ (みかんかじゅう)	733 19.9 20.8 2.1

15 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		735 27.5 27.6 2.8
	ごはん	こめ			
	さばのごまダレやき	ごま さとう	さば		
	ひじきとチーズのわふうサラダ	さとう	ひじき チーズ	ほうれんそう コーン パプリカ	
	もやしとちんげんさいのみそしる			もやし ちんげんさい にんじん	
19 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		737 27.3 35.1 2.4
	まるがたパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	サーモンフライタルタルソースがけ	マヨネーズ こめあぶら (パンこ こむぎこ)	(さけ)	たまねぎ パセリ	
	コールスローサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	ちんげんさいとポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	ちんげんさい にんじん	
20 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		723 33.6 23.5 2.6
	ごはん	こめ			
	ホイコーロー	サラダあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら さとう	ハム	もやし きゅうり コーン	
	レタスとかにかまのスープ	かたくりこ	かにかまぼこ	レタス えのき	
21 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		733 32.6 22.3 2.6
	ごはん	こめ			
	あつあげのごもくあんかけ	サラダあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	あつあげ ぶたにく	もやし にんじん グリーンピース しいたけ しょうが	
	キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ ちんげんさい きゅうり	
	じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ	たまねぎ	
22 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		749 31.3 20.2 3.0
	ごはん	こめ			
	おやこに	じゃがいも さとう	とりにく たまご なた	たまねぎ みつば 	
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう	のり	もやし きゅうり にんじん	
	かぼちゃとだいこんのみそしる			かぼちゃ だいこん こまつな	
25 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 23.5 20.8 2.4
	ごはん	こめ			
	ハヤシライス	こむぎこ パター サラダあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	
	こふきいも	じゃがいも		パセリ	
	デラウエア			ぶどう	
26 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726 33.0 35.2 2.7
	ロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	なすととりにくのピザふうやき	オリーブオイル	とりにく チーズ	なす たまねぎ トマトピューレ ピーマン にんにく バジル	
	ツナマヨサラダ	マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ サラダあぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	
27 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740 29.0 25.2 2.2
	ごはん	こめ			
	ぶたにくのしょうがいため	さとう サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
	コーンとキャベツのごまあえ	ごま さとう	あぶらあげ	キャベツ きゅうり コーン なら	
	さつまいもとしめじのみそしる	さつまいも		しめじ はねぎ	
28 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 30.6 25.8 2.8
	ごはん	こめ			
	おこのみやきふうハンバーグ	サラダあぶら かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく こおりどうふ ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり	キャベツ たまねぎ	
	こまつなともやしのからしあえ	さとう		こまつな キャベツ もやし	
	かぼちゃとたまねぎのみそしる			かぼちゃ たまねぎ えのき	
29 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740 22.3 19.6 2.3
	ごはん	こめ			
	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま		☆じゅうごや☆ 	
	くろはんぺんおちゃフライ	(でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー) こめあぶら	(さば いわし たら)	(せんちゃ)	
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	
	とうふだんごじる	しらたまこ ごま	とうふ	だいこん にんじん みずな	
	じゅうごやデザート	(さとう みずあめ ふんまつゆし)		(うんしゅうみかんかじゅう レモンかじゅう かんてん)	

\*加工品の材料は()で表示しています。 \*材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚園部×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83

《今月の目標》 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、「おなかの目覚まし時計」です。

毎日食べて生活リズムを整え、1日を元気に過ごしましょう。



しっかり朝ごはん  
のために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。