

令和4年度 8・9月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血や肉や骨の もとになるもの		体の調子を 整えるもの		熱や力のもとになるもの		
8/26 金	ごはん					米		775kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.2g
	<u>なつやさいチキンカレー</u>	鶏肉 ヨーグルト えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ゴーヤ かぼちゃ トマト		油 カレールウ 小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦		25.0%
	ひじきとコーンのソテー	ひじき		にんじん とうもろこし		油 バター 三温糖		2.5g
8/29 月	ごはん					米		728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.4g
	<u>レバーいりマーボー豆腐</u>	豚肉 レバー 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ		ごま油 三温糖 片栗粉		23.6%
	はりはりづけ			切り干し大根 きゅうり もやし		三温糖 ごま		2.7g
8/30 火	むぎごはん					米 麦		714kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.8g
	<u>ちくぜんに</u>	鶏肉		しょうが れんこん にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん		ごま油 里芋 三温糖		22.1%
	<u>もやしのさっぱりサラダ</u>			もやし きゅうり にんじん		三温糖 ごま油 ごま		2.8g
とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ					
8/31 水	ごはん					米		715kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.6g
	とうふでんがく	豆腐 みそ				三温糖 ごま		22.5%
	ふるさとごもくまめ	こんぶ 大豆 黒はんぺん		にんじん こんにゃく しいたけ				2.8g
<u>とうがんのかきたまじる</u>	卵		冬瓜 しょうが にんじん 小松菜		片栗粉			
9/1 木	むぎごはん					米 麦		767kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.5g
	<u>ぶたのしょうがやき</u>	豚肉		しょうが		ごま油 三温糖		29.4%
	<u>ごぼうえだまめサラダ</u>	枝豆		ごぼう にんじん		三温糖 ごま マヨネーズ		2.6g
なまあげとしいたけのみそしる	生揚げ みそ		にんじん しいたけ 葉だいこん					
2 金	ごはん					米		708kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						20.4g
	<u>あげぎょうざ</u>	豚肉		キャベツ しょうが にんにく		油 ぎょうざの皮 片栗粉 三温糖 ごま油		25.2%
	<u>きりぼしだいこんのナムル</u>			切り干し大根 きゅうり にんじん		ごま油 三温糖 ごま		2.2g
<u>もずくスープ</u>	もずく 豆腐		ねぎ オクラ とうもろこし		ごま油 ごま			
5 月	ごはん					米		861kcal
	ぎゅうにゅう ミルメーク(コーヒー)	牛乳				ミルメーク		30.0g
	<u>さばのみそに</u>	さば みそ		しょうが		三温糖		31.0%
	<u>かぼちゃのサラダ</u>			かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし レーズン		マヨネーズ		2.5g
ABCスープ			玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ		アルファベットマカロニ			
ぶどうのゼリー			(ぶどう果汁)		(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 果糖)			
6 火	しょくパン くろまめきなこクリーム	(きなこ 乳)				パン(植物油脂 加工油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 粉末水あめ)		787kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.6g
	<u>だいずとウインナーのトマトに</u>	大豆 ウインナー チーズ		玉ねぎ にんじん トマト グリンピース		油 じゃがいも 三温糖		33.8%
	ひじきともやしのサラダ	ひじき		とうもろこし もやし		ごま		2.7g
7 水	ごはん					米		757kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.2g
	<u>ホキのみそマヨネーズやき</u>	ホキ みそ		玉ねぎ パセリ		マヨネーズ		28.6%
	<u>おからとごぼうのごもくに</u>	油揚げ おから 枝豆		ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく		ごま油 三温糖		3.3g
もやしとわかめのみそしる	みそ わかめ		もやし 葉ねぎ					
8 木	むぎごはん					米 麦		783kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						32.0g
	<u>たまごのカップやき</u>	鶏肉 豚肉 卵 ひじき		玉ねぎ にんじん グリンピース		三温糖		28.6%
	<u>いとこんぶに</u>	こんぶ 鶏肉 油揚げ		にんじん		油 三温糖		3.3g
<u>もやしとニラのみそしる</u>	みそ		もやし ニラ					
9 金	ほうじ茶ごはん					ほうじ茶 米 麦		778kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.6g
	<u>えびいもコロッケ</u>	(鶏肉 植物性たん白)		(玉ねぎ)		油(里芋 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂)		21.1%
	こまつなともやしのおひたし	かつお節		もやし にんじん 小松菜				3.4g
<u>カニカマとたまごのみそしる</u>	みそ 卵 かに風味かまぼこ		ほうれん草		片栗粉			
へそもち					もち米 小豆 砂糖			
12 月	むぎごはん					米 麦		762kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.6g
	<u>とりむねのからあげ</u>	鶏肉		しょうが にんにく		油 片栗粉		25.6%
	<u>きゅうりとわかめのすのもの</u>	わかめ ハム		きゅうり		三温糖 ごま		2.8g
とうふとなめこのみそしる	みそ 豆腐		なめこ 葉ねぎ					



日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血や肉や骨のもの	もとになるもの	体の調子を整えるもの	もとになるもの	熱や力のも	もとになるもの	
13 火	ごはん					米		747kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						23.4g
	ちゅうかあんかけ	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ			ごま油 三温糖 片栗粉		23.1%
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり			春雨 ごま油 三温糖 ごま		2.3g
	ジョア(マスカット)	(脱脂粉乳)	(マスカット果汁)			(水あめ)		
14 水	むぎごはん					米 麦		764kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.9g
	さばのてりやき	さば	しょうが	🍷 8・9月のテーマ食材「さば」を使った献立 🍷		ごま		30.6%
	もやしのいそあえ	のり	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん					2.8g
	あさりのみそしる	あさり みそ	玉ねぎ えのき 葉ねぎ					
15 木	ごはん					米		744kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.9g
	なまあげのおろしかけ	生揚げ	だいこん 葉ねぎ			三温糖		28.3%
	ごもくひじき		にんじん ビーマン					2.5g
	こんさいのみそしる	みそ 油揚げ	だいこん にんじん れんこん 葉だいこん ごぼう					
16 金	ごはん					米		731kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.6g
	くろはんぺんいろどりしょうがいため	黒はんぺん 豚肉	しょうが にんじん たけのこ 小松菜			ごま油 片栗粉		22.7%
	じゃがいものおかかあえ	かつお節 豆乳	きゅうり にんじん 玉ねぎ			じゃがいも ごま		2.7g
	だいこんともやしのみそしる	みそ	だいこん もやし 葉ねぎ					
19 月		敬老の日						
20 火	むぎごはん					米 麦		770kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						33.1g
	わふうミートローフ	豚肉 豚レバー 豆腐 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん			油 パン粉 三温糖 片栗粉		23.8%
	ごもくきんぴら	さつま揚げ こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん			油 三温糖 ごま		3.2g
	くろはんぺんのみそしる	黒はんぺん みそ	にんじん だいこん 葉ねぎ					
21 水	けんちんうどん	黒はんぺん 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ			うどん		864kcal
ぎゅうにゅう	牛乳						32.4g	
いわしのしょうがに	(いわし)	(しょうが)			(砂糖)		28.5%	
やさいのこんぶあえ	こんぶ	にんじん キャベツ もやし					3.7g	
てづくりおちゃドーナツ	おから 豆腐 豆乳	茶			小麦粉 上白糖 グレープシード油 油			
22 木	むぎごはん					米 麦		804kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.5g
	じゃがいもととりにくのしおに	鶏肉	しょうが 玉ねぎ にんじん			じゃがいも ごま油 三温糖		26.7%
	こまつなともやしのごまあえ		もやし 小松菜			三温糖 ごま		3.0g
	とうがんのみそしる	油揚げ みそ	冬瓜 しめじ 葉ねぎ					
23 金		秋分の日						
26 月	ごはん					米		743kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.7g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり				油 小麦粉		25.3%
	こまつなのしらあえ	豆腐 みそ	しいたけ にんじん 小松菜			三温糖 ごま		2.8g
	なすととりにくのみそしる	みそ 鶏肉	なす 玉ねぎ 葉ねぎ					
27 火	むぎごはん					米 麦		775kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						30.8g
	ぶたとキャベツのみそいため	豚肉 みそ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ			ごま油 三温糖 片栗粉		26.0%
	じゃがチーズ	チーズ				じゃがいも		3.5g
	いろどりチンゲンサイのスープ	鶏肉	チンゲン菜 トマト			ごま油		
28 水	ごはん					米		781kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.0g
	さばのねぎソース	さば	しょうが ねぎ にんにく			油 片栗粉 三温糖 ごま油		27.6%
	キャベツともやしのゆかりあえ		キャベツ もやし ゆかり きゅうり					2.7g
	かぼちゃのみそしる	みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ					
29 木	ガーリックライス		にんにく			グレープシード油 米 麦		747kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						23.1g
	きのこマカロニのグラタン	ツナ チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ しいたけ まいたけ しめじ			油 小麦粉 マカロニ		25.4%
	やさいのあさづけ		にんじん だいこん きゅうり			三温糖 グレープシード油		3.2g
	ミニトマトのコンソメスープ		玉ねぎ にんじん ミニトマト ほうれん草					
30 金	ごはん					米		755kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.5g
	とりのごまソース	鶏肉 みそ				ごま 三温糖		28.8%
	にんじんともやしのツナマヨあえ	ツナ	小松菜 にんじん もやし			マヨネーズ		2.6g
	くろはんぺんのすましじる	黒はんぺん わかめ	えのき					