

令和5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				
8/29 火	ごはん	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						米	772kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.0g	
	<u>なつやさいの子キンカレー</u>	鶏肉 豚レバー ヨーグルト 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト にかうり	油 カレールウ				29.7%		
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ ほうれん草 とうもろこし	ごま 三温糖 ごま油				2.3g		
30 水	ごはん							米	743kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							27.0g	
	じゃがいものそばろに	豚肉 黒はんぺん	玉葱 にんじん こんにゃく 枝豆	三温糖 ごま油				24.3%		
	<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				3.0g		
とうがんとがんものみそしる	がんもどき みそ わかめ	冬瓜 小松菜								
31 木	ごはん	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						米	782kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.2g	
	<u>ゴーヤチャンプル</u>	豆腐 豚肉 卵	玉葱 にかうり	野菜の日 8月31日に「野菜の日」ちなんで 野菜をたっぷりとした給食		油		26.3%		
	<u>かぼちゃのもの</u>		かぼちゃ					2.7g		
	<u>なすとあぶらあげのみそしる</u>	油揚げ みそ わかめ	なす ごぼう 葉ねぎ							
	ヤクルト	(脱脂粉乳)				(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)				
9/1 金	ごはん	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						米	737kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							27.9g	
	なまあげのねぎみそやき	生揚げ みそ	ねぎ	草の日 9月3日は「草の日」ちなんで 植物性の食べ物をたくさん使った給食		ごま油 三温糖		3.1%		
	きりぼしだいこんのもの	油揚げ	切り干し大根 にんじん さやいんげん			ごま油		2.4g		
	<u>けんちんじる</u>	こんぶ	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく 葉ねぎ			ごま油				
4 月	ごはん							米	803kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							36.9g	
	<u>ホキのピザソース</u>	ホキ チーズ	ピーマン バアケ 玉ねぎ					28.8%		
	スパゲッティソテー	ベーコン	玉ねぎ しめじ しいたけ ほうれん草	スパゲッティ 油				2.1g		
カレースープに	豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	油							
5 火	ごはん							米	733kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							22.8g	
	<u>あさりいりちゅうかあんかけ</u>	あさり 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ	ごま油 三温糖 片栗粉				24.0%		
	<u>さんしょくナムル</u>		もやし きゅうり にんじん	2.7g						
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	(黄桃 パイナップル) レーズン	(砂糖)							
6 水	しよくパン くろまめきなこクリーム	(きなこ 乳)	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						パン (植物油脂 加工油脂 砂糖 乳糖 水あめ)	760kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.9g	
	だいずとウインナーのトマトに	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	● 黒豆の日 ● 9月6日は「黒豆の日」		油 三温糖 じゃがいも		35.7%		
	フレンチドレッシングサラダ		キャベツ ほうれん草 とうもろこし			油 三温糖		2.9g		
7 木	ソフトめん	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						めん	791kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.0g	
	ごもくソース	豚肉 かまぼこ あさり	玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草	三温糖 片栗粉				29.2%		
	<u>やさいのあさづけ</u>		にんじん 大根 きゅうり	三温糖 油				2.5g		
おちゃドーナツ	おから 豆腐 豆乳	抹茶	油 薄力粉 上白糖							
8 金	むぎごはん	● ハヤシの日 ● 9月8日は「ハヤシの日」						米	785kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							26.1g	
	きのこのポークハヤシ	豚肉		油 ハヤシルウ 薄力粉				28.6%		
ひじきとまめのサラダ	黒大豆 大豆 ひじき	キャベツ にんじん	小豆 玄米 麦 赤米 黒米えんどう豆 ひよこ豆 レン豆 油 三温糖				2.6g			
11 月	ごはん	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●						米	744kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							30.1g	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり			油 薄力粉		27.4%			
	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				2.9g		
	<u>なすととりのみそしる</u>	鶏肉 みそ 油揚げ	なす 玉ねぎ 葉ねぎ							
ミニフィッシュ	(カタクチイワシ)			(砂糖 ごま)						
12 火	ガーリックライス	にんにく						米 油 麦	733kcal	
	ぎゅうにゅう ミルメーク(ココア)	牛乳						(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー)	27.7g	
	とりのはちみつレモンやき	鶏肉	レモン果汁	はちみつ				33.7%		
	かぶのサラダ	ツナ	かぶ 小松菜 にんじん	◆◇ 小学部4年生のリクエスト献立 ◆◇		油		3.1g		
<u>こんさいのコンソメスープ</u>		にんじん 大根 ごぼう れんこん 枝豆								
13 水	ごはん	▲ ふるさと給食 ▲ 静岡県産「黒はんぺん」「もやし」を取り入れた献立						米	738kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳							24.0g	
	くろはんぺんとだいずのあげに	黒はんぺん 大豆			油 じゃがいも 片栗粉 三温糖		26.9%			
	こまつなともやしのごまあえ		もやし 小松菜 にんじん			ごま 三温糖		2.6g		
きりぼしだいこんのみそしる	わかめ みそ	切り干し大根 玉ねぎ								

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			
14	ごはん						米	754kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳	○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「生揚げ」「小松菜」を使った献立					31.4g	
	なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 生揚げ みそ	しょうが	ねぎ にんじん キャベツ			ごま油 三温糖 片栗粉	30.7%	
	ちゅうかあえ			にんじん 小松菜 もやし			ごま油 三温糖	2.6g	
	にらたまスープ	卵		にら 玉ねぎ			片栗粉		
15	ごはん						米	811kcal	
金	ぎゅうにゅう	牛乳	● ひじきの日 ● 9月15日は「ひじきの日」					33.5g	
	レバーいりミートローフ	豚肉 豆腐 豚レバー みそ	しょうが	玉ねぎ にんじん			油 パン粉 じゃがいも 三温糖	31.9%	
	ひじきのごもくに	ひじき 大豆 油揚げ	れんこん	にんじん さやいんげん			ごま油 三温糖	3.2g	
	もやしとがんものみそしる	みそ がんもどき わかめ	もやし	ごぼう 葉だいこん					
18	月	敬老の日							
19	とりにくとコーンのピラフ						米 麦 油	777kcal	
火	ぎゅうにゅう	牛乳	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●					26.4g	
	とうがんのうまに	ベーコン 油揚げ	冬瓜	にんじん しめじ ねぎ			油 三温糖 片栗粉	30.1%	
	わふうポテトサラダ	かつお節 豆乳	きゅうり	にんじん 玉ねぎ			じゃがいも ごま	3.4g	
	ヨーグルト	(乳製品 乳たんぱく)	(寒天)				(砂糖・異性化液糖 砂糖)		
20	ごはん						米	780kcal	
水	ぎゅうにゅう	牛乳	☺ かみかみ給食 ☺ かみごたえのある食材「生揚げ」「小松菜」を取り入れた献立					33.0g	
	アジフライ	あじ					パン粉 油 薄力粉 片栗粉	29.8%	
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	にんじん	キャベツ 小松菜			ごま油	2.1g	
	なすとなまあげのみそしる	みそ 生揚げ わかめ	なす	ごぼう 葉ねぎ					
21	ごはん						米	748kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●					30.3g	
	ぶたとやさいのしょうがいため	豚肉	玉ねぎ	にんじん なす しょうが 葉ねぎ			ごま油	27.7%	
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	レーズン とうもろこし きゅうり			油 三温糖	2.6g	
	じゃがいものみそしる	豆腐 みそ 油揚げ わかめ					じゃがいも		
22	むぎごはん						米 麦	734kcal	
金	ぎゅうにゅう	牛乳	🌿 海藻サラダの日 🌿 9月22日は「海藻サラダの日」					26.1g	
	まめいりドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆	にんにく しょうが	玉ねぎ ビーマン レーズン にんじん トマト			油 薄力粉 カレールウ	28.4%	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ 茎わかめ 白ふのり 赤とさかのり 白とさかのり	きゅうり	キャベツ にんじん とうもろこし				2.2g	
25	ケチャップライス		玉ねぎ トマト	にんじん にんにく			米 油	811kcal	
月	ぎゅうにゅう	牛乳						28.9g	
	マカロニのグラタン	チーズ 鶏肉 牛乳	にんにく	玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ しょうが			マカロニ 薄力粉 油	29.8%	
	ころころマメのサラダ	黒大豆	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●		にんじん	きゅうり	小豆 玄米 麦 赤米 黒米 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 油 三温糖	3.3g	
	トマトのコンソメスープ		玉葱	にんじん トマト ブロッコリー					
26	ごはん						米	757kcal	
火	ぎゅうにゅう	牛乳	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●					30.3g	
	じゃがいもとどりのしおに	鶏肉	しょうが	玉ねぎ にんじん			ごま油 じゃがいも 三温糖	28.6%	
	さっぱりほうれんそう	ツナ	しめじ	ほうれん草			ごま	2.9g	
	とうがんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ	冬瓜	葉ねぎ					
27	ごはん						米	741kcal	
水	ぎゅうにゅう	牛乳	● 8・9月のテーマ食材「大豆」を使った献立 ●					33.5g	
	さばのしおやき	さば						32.0%	
	おからのごもくに	おから 油揚げ	しいたけ	にんじん こんにゃく 枝豆			三温糖	2.4g	
	だいこんとがんものみそしる	みそ がんもどき わかめ	大根						
28	ごはん						米	750kcal	
木	ぎゅうにゅう	牛乳						31.3g	
	ぶたとやさいのちゅうかいため	豚肉	にんにく	しょうが たけのこ ビーマン パプリカ			三温糖 ごま油 片栗粉	31.3%	
	はるさめのごまふうみ		にんじん	きゅうり			春雨 ごま 三温糖 油	2.9g	
	ごもくスープ	鶏肉	にんじん	チンゲン菜 えのき しいたけ					
29	ほうじちゃごはん				ほうじ茶		米	785.0g	
金	ぎゅうにゅう	牛乳	🌕 十五夜献立 🌕 9月29日の「十五夜」にちなみ 「いも」「へそもち(月見だんご)」を取り入れた献立					23.6%	
	さつまいもコロツケ	(植物性たん白)					(さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂) 油	22.9g	
	こまつなのおひたし	かつお節	もやし	にんじん 小松菜				3.1	
	カニカマとたまごのみそしる	(魚肉 卵白 カニエキス) みそ 卵	ほうれん草				(砂糖 油 でん粉)		
	へそもち						小豆 砂糖 米		

今月の行事

いも名月

十五夜は、「いも名月」ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

