

8・9 月献立予定表

令和6年度

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	からだのちょうしを 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 29日 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス コールスローサラダ 型抜きチーズ	こめ サラダあぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しめじ にんじん キャベツ きゅうり	750 25.3 24.2 2.6
9月 2日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 レモンじょうゆのちゅうかサラダ ぶどうゼリー	こめ サラダあぶら でんぶん さとう ラーゆ ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら (さとう)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう (ぶどうかじゅう)	722 29.8 22.1 2.3
3日 (火)	ぎゅうにゅう かくがたしよくパン いちごジャム さけのムニエル マカロニサラダ チンゲンサイとポテトのスープ	(こむぎこ ショートニング さとう) (みずあめ さとう) こむぎこ バター マカロニ サラダあぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) さけ ツナ ウインナー	 (いちご) きゅうり にんじん にんじん チンゲンサイ	721 34.6 29.4 3.1
4日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのいそべあげ だいたいのいそに じゃがいもとねぎのみそしる	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく ひじき だいたいの みそ	 こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	785 29.9 23.0 2.7
5日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくのみそいため いそあえ すましじる	こめ サラダあぶら さとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり ちくわ	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	704 31.5 19.8 2.4
6日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん キャベツいりつくね ごもくきんぴらいため かきたまじる	こめ さとう でんぶん サラダあぶら さとう ラーゆ ごま でんぶん	ぎゅうにゅう (とりにく かつおぶし) ちくわ さつまあげ たまご	(キャベツ しょうが) こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな	696 24.4 19.7 2.7
9日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ピーマンのにくづめ きりぼしだいこんのサラダ いんげんまめのスープ	こめ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ とりにく	ピーマン たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶	762 30.7 26.0 1.5
10日 (火)	ぎゅうにゅう ソフトめん みそソース さつまいもコロケ キャベツサラダ	(こむぎこ) サラダあぶら さとう こむぎこ バター (さつまいも マッシュポテト さとう パンこ こむぎこ でんぶん) こめあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ みそ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン	790 28.3 28.8 2.9
11日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ナムル はるさめスープ	こめ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	721 29.7 19.9 2.2
12日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん くろはんぺんフライ ひじきとチーズのわふうサラダ つきなじる じゅうごやデザート	こめ こむぎこ でんぶん パンこ こめあぶら さとう さといも (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう くろはんぺん ひじき チーズ とりにく	☆じゅうごやこんだて☆ ほうれんそう あかバブリカ コーン こまつな だいこん にんじん (みかんかじゅう)	717 24.5 20.3 2.6
13日 (金)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん いわしのしょうがに ごもくにまめ きのことはねぎのみそしる	こめ さつまいも さとう でんぶん さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう (いわし) だいず とりにく ちくわ こんぶ あぶらあげ みそ	☆けいろうのひにちなんだこんだて☆ (しょうが) ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ しめじ えのき	719 29.8 25.3 2.2

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17	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)		731
日	やきそば	めん サラダあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	28.7
(火)	ポテトサラダ	マヨネーズ じゃがいも		にんじん きゅうり	26.6
	ひよこまめのスープ		とりにく ひよこまめ	にんじん もやし チンゲンサイ	3.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18	ごはん	こめ			713
日	ちぐさやき	サラダあぶら さとう ごまあぶら	たまご ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん はねぎ	30.9
(水)	きゅうりのひたひた	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり	23.0
	とうふとじゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ わかめ		2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
19	ごはん	こめ			744
日	さばのユーリンチーソースがけ	さとう	さば	ねぶかねぎ	27.2
(木)	ごまドレッシングサラダ	ごまあぶら さとう ねりごま		キャベツ きゅうり ごぼう コーン	25.8
	ワントンスープ	ワントンのかわ		にんじん もやし ねぶかねぎ	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
20	ごはん	こめ			719
日	あつあげのねぎダレやき	ごまあぶら ごま	なまあげ みそ	ねぶかねぎ	27.6
(金)	おかかあえ	さとう	かつおぶし	チンゲンサイ キャベツ きゅうり	20.8
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	えのき こまつな	2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		702
日	たらのフライ	こめあぶら (パンこ こむぎこ)	(すけそうだら)		26.1
(火)	トマトとズッキーニのソテー	サラダあぶら	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ トマト	31.1
	コーンポタージュ	こむぎこ バター サラダあぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーンペースト コーン缶	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25	わかめごはん	こめ	わかめ		726
日	やきししゃも		ししゃも		28.1
(水)	じゃがいものいために	サラダあぶら じゃがいも さとう	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	19.2
	あつあげとキャベツのみそしる		なまあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26	さつまいもカレーライス	こめ おおむぎ サラダあぶら こむぎこ バター さつまいも	とりにく チーズ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	716
日	かいそうサラダ	さとう サラダあぶら	わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ	きゅうり キャベツ コーン	25.3
(木)	なし			なし	20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.6
27	ごはん	こめ			769
日	おこのみやきハンバーグ	サラダあぶら でんぶん さとう 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 あおのり かつおぶし	たまねぎ キャベツ	33.3
(金)	もやしとこまつなのあえもの	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	29.0
	あぶらあげとしめじのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	しめじ	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	ごはん	こめ			721
日	とりそばろ	サラダあぶら さとう	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	32.9
(月)	おひたし	さとう	かつおぶし	チンゲンサイ もやし キャベツ	21.5
	つみれじる		いわしボール とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん しょうが しめじ はねぎ	2.5

*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 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。