

給食予定献立表



伊勢原支援学校

2024年9月

日	曜	献立名	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
4	水	ごはん ポークカレー 彩フレンチサラダ 牛乳	ごはん じゃが芋 さとう サラダ油 とうもろこし カレールウ	豚肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんごソース	食塩 こしょう 酢	790 Kcal
							28.3 g
							23.5 g
							2.4 g
5	木	ごはん 豚肉と里芋の炊き合わせ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 里芋 さとう	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 大根 いんげん	しょうゆ 料理酒 みそ	727 Kcal
							32.3 g
							18.9 g
							2.6 g
6	金	コッパパン 鶏肉と冬瓜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	コッパパン サラダ油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 冬瓜 しめじ きゅうり	食塩 こしょう コンソメ	758 Kcal
							30.3 g
							34.4 g
							2.8 g
9	月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 切干大根のごま風味サラダ 牛乳	ごはん 片栗粉 サラダ油 さとう ごま油 ごま マヨネーズ	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	人参 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり いんげん 切り干し大根	ガラスープ 料理酒 しょうゆ	813 Kcal
							29 g
							29.6 g
							2 g
10	火	黒パン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 白菜とレーズンのサラダ 牛乳	黒パン サラダ油 じゃが芋 マカロニ さとう シチューフ레이크	豚肉 鶏肉 牛乳	たまご 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 レーズン	こしょう 酢 食塩	803 Kcal
							29.2 g
							27.8 g
							2.8 g
11	水	きのこ豚丼 のっぺい汁 牛乳	ごはん 里芋 さとう ごま サラダ油 ごま油 片栗粉	豚肉 油揚げ 牛乳	たまご 玉ねぎ しめじ えのきだけ 干し椎茸 人参 大根 しらたき 長ねぎ 小松菜	料理酒 みりん しょうゆ 食塩	750 Kcal
							31.2 g
							22.2 g
							2.2 g
12	木	ツナピラフ チキンコンソメスープ 牛乳	ごはん バター サラダ油 とうもろこし じゃが芋	ツナ 豚肉 牛乳	たまご 玉ねぎ しょうが 人参 グリーンピース セロリ マッシュルーム 小松菜	食塩 こしょう コンソメ 料理酒 しょうゆ	765 Kcal
							28.6 g
							26 g
							2.4 g
13	金	ロールパン ケバブ風チキン いんげん豆のカレースープ 牛乳	ロールパン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ いんげん豆	豚肉 鶏肉 牛乳	パプリカ ピーマン トマト にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	ケチャップ レモン果汁 こしょう チリパウダー 食塩 コンソメ カレー粉	733 Kcal
							33 g
							28.1 g
							3 g
16	月	敬老の日					
17	火	米粉ロール ポトフ 胡瓜と玉ねぎのサラダ 牛乳 十五夜デザート	米粉ロール じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ ゼリー	豚肉 ポークウインナー かつお節 牛乳	たまご 玉ねぎ 人参 白菜 セロリー しめじ もやし きゅうり	食塩 こしょう コンソメ	828 Kcal
							34.3 g
							35.7 g
							3 g
18	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 真沢山みそ汁 牛乳	ごはん さとう サラダ油 さつま芋 片栗粉	豚肉 油揚げ 牛乳	たまご 玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく しょうが 人参 小松菜	しょうゆ 食塩 こしょう 料理酒 みそ	762 Kcal
							31.1 g
							20.8 g
							2.1 g

19	木	チキンライス	ごはん	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ	ケチャップ	782 Kcal
		コーンクリームスープ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参 トマト	しょくえん 食塩	27.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	バター 片栗粉		グリーンピース	こしょう	22.6 g
			とうもろこし		マッシュルーム	コンソメ 白ワイン	2.8 g
20	金	コッパパン	コッパパン	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ	706 Kcal
		チリコンカン	ミックスビーンズ	だいず 大豆ミート	にんじん 人参 にんにく	こしょう	30.9 g
		コールスローサラダ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ	あか 赤ワイン	28 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	ドレッシング		トマト きゅうり	しょくえん 食塩 ちゅうのう 中濃ソース	2.5 g
23	月	ふりかえきゅうじつ にちしゅうぶん ひ 振替休日(22日秋分の日)					
24	火	ロールパン	ロールパン	メルルーサ	にんにく 玉ねぎ	白ワイン	712 Kcal
		しろみさかな 白身魚の白ワイン蒸し	サラダ油	ベーコン	ピーマン パプリカ	しょくえん 食塩 こしょう	32.9 g
		ミネストローネ	オリーブオイル	ぎゅうにゅう 牛乳	ズッキーニ 人参	コンソメ	27.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニ		いんげん トマト	ケチャップ	3.1 g
25	水	ジャンバラヤ	ごはん	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ ピーマン	コンソメ カレー粉	775 Kcal
		コンソメスープ	オリーブオイル	ポークウインナー	トマト にんにく	ケチャップ こしょう	27.2 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	とうもろこし	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ 人参	しょくえん 食塩 チリパウダー	26.9 g
			サラダ油		ほうれん草	白ワイン しょうゆ	2.8 g
26	木	ごはん	ごはん	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参 たま 玉ねぎ はくさい 白菜	ガラスープ	756 Kcal
		はくさい 白菜の中華とろみ炒め	サラダ油	あつあ 厚揚げ	もやし しょうが	しょくえん 食塩 しょうゆ	30 g
		はるさめ 春雨スープ	はるさめ 春雨 ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん えのきだけ	りょうりしゅ 料理酒	21.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	かたくりこ 片栗粉		ながねぎ 干し椎茸	こしょう	1.3 g
27	金	コッパパン 黒ゴマパテ	コッパパン	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参 たま 玉ねぎ	しょくえん 食塩 こしょう	725 Kcal
		ぶたにく あきやさい 豚肉と秋野菜のカレー煮	黒ゴマパテ	ささみ	かぶ しめじ	カレー粉	31.6 g
		もやしとささみの和風サラダ	さつま芋 サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜 もやし	コンソメ	26 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	ドレッシング		きゅうり		2.9 g
30	月	ごはん	ごはん	ぶたにく 豚肉	だいこん 大根 にんじん 人参	しょうゆ	781 Kcal
		さといも 里芋と高野豆腐の煮物	さといも 里芋	こうやとうふ 高野豆腐	れんこん いんげん	みりん	34.7 g
		もやしの味噌汁	さとう	あぶらあ 油揚げ	たま 玉ねぎ もやし	みそ	22.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜		2.6 g

※ミックスビーンズはガルバンゾ(ひよこ豆)、レッドキドニービーンズ(赤いんげ豆)、マローファットビーンズ(青えんどう豆)が混ぜられているものです。

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



食のこころわざ

秋なすは嫁に食わすな

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるなという意味と、なすは体を冷やすので食べさせないほうがよい、という2通りの意味があると言われています。いずれにしても、秋なすは煮物や揚げ物など、どんな料理にしても美味しく食べられます。

