



学校給食予定献立表 県立みどり支援学校

※献立目標「残暑を乗り切ろう」

日	献立名	食品名			調味料	E値・Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)			
5 (火)	ごはん シーフードカレー 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油, じゃがいも	あさり,いか, ほたて,レバー そぼろ,牛乳	にんにく,しょうが,た まねぎ,にんじん,キャ バツ,コーン	酒,カレールウ, カレー粉,塩,こ しょう,酢	664kcal 23.8g 16.4g 2.5g	○あさり○ ビタミンB2、カルシウム、鉄 分が豊富な食材です。うま 味たっぷりのでよい出汁が出 ます。
6 (水)	豚肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 ズッキーニのみそ汁 オレンジゼリー	精白米,油,砂 糖,でんぷん, ゼリー	豚肉,大豆ミ ト,牛乳	たまねぎ,にんじん,干 しいたけ,ピーマン, ズッキーニ,もやし,し めじ水煮	醤油,酒,酢,み そ,鰹節	711kcal 29.1g 20.7g 2.2g	○ズッキーニ○ みどりが濃く、つやがある、 ちょっと小さ目を選ぶとよ いです。7月～9月が旬の野 菜です。
7 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 さつまいものポトフ エリンギのソテー	パン,油,さつ まいも,オリ ブ油	牛乳,鶏肉	キャバツ,たまねぎ,ブ ロックリー,にんじん, マッシュルーム,エリン ギ	コンソメ,塩,こ しょう	670kcal 29.9g 23.9g 3.1g	○さつまいも○ 食物繊維やカリウム、ビタミ ンCが豊富な食材です。皮 に傷がなく、なめらかなも のを選ぶとよいです。
8 (金)	ごはん 牛乳 鮭の照焼 菊花おひたし きのこと厚揚げのみそ汁 お米のババロアみかん	精白米,はちみ つ,油,お米の ババロア	牛乳,鮭,生揚 げ	ほうれんそう,もやし, 菊,まいたけ,しめじ水 煮,干しいたけ,こま つな	酒,醤油,みり ん,みそ,鰹節	702kcal 35.6g 20.0g 2.5g	★重陽の節句★ 9月9日は、長寿を願う重陽 の節句です。別名、菊の節 句とも言われます。給食で は食用菊を使ったおひたし で祝います。
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め チンゲン菜のみそ汁 日向夏ゼリー	精白米,油,冷 日向夏ゼリー	牛乳,豚肉,お からパウダー	たまねぎ,キャバツ,も やし,ピーマン,パプリ カ,しょうが,ちんげん 菜,まいたけ,にんじん	酒,醤油,みり ん,こしょう,塩, みそ,鰹節	680kcal 30.7g 14.7g 2.5g	○日向夏○ 宮崎県や高知県で主に生産 されています。鮮やかな黄 色の柑橘で、酸味のあるさ わやかな味が特徴です。
12 (火)	セルフハンバーガー ポテトハンバーグ 牛乳 キャバツサラダ コンソメスープ	パン,じゃがい も,でんぷん,オ リーブ油,砂糖	豚肉,牛肉,牛 乳	たまねぎ,キャバツ,に んじん,ズッキーニ	塩,こしょう,ナ ツメグ,ケ チャップ,酢,コ ンソメ	729kcal 30.6g 29.9g 3.0g	○セルフハンバーガー○ サンドパンにハンバーグと サラダを挟んで、ハンバー ガーにして食べるメニュー です。
13 (水)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 なすのみそ汁	精白米,油,こ んにやく,じゃ がいも,砂糖	牛乳,鶏肉,凍 り豆腐	えだまめ,にんじん,ご ぼう,干しいたけ,さ やいんげん,なす,たま ねぎ,こまつな	酒,鰹節,醤油, みりん,みそ	697kcal 31.9g 21.7g 2.4g	○高野豆腐○ 豆腐を凍らせてから乾燥さ せた保存食です。煮汁を たっぷり吸ってくれるので、 味が染みて煮物にピッタリ です。
14 (木)	あんかけかた焼きそば 牛乳 パンバンジーサラダ 青りんごゼリー	皿うどん,油, でんぷん,砂 糖,ごま油,青 りんごゼリー	豚肉,いか,あ さり,牛乳,ほ ぐしささみ	こまつな,たまねぎ,ヤ ングコーン,にんじん, にら,干しいたけ, キャバツ,きゅうり, しょうが	酒,ガラスー プ,塩,こしょ う,トウバン ジャン,みそ,醤 油,酢	656kcal 38.2g 27.3g 2.2g	○あんかけかた焼きそば○ パリパリの揚げ麺の上に、 とろりしたと中華あんをか けて食べます。皿うどんと いえば長崎県が有名です。
15 (金)	ツナそぼろ丼 牛乳 サウザンドレサラダ ズッキーニのみそ汁	精白米,油,砂 糖	ツナ,大豆ミ ト,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリー ンピース,しょうが, キャバツ,きゅうり, ズッキーニ,こまつな	酒,みりん,醤 油,減塩サウザ ン,みそ,鰹節	678kcal 30.2g 19.7g 2.8g	○サウザンドレッシング○ サウザン・アイランド・ドレ ッシングが正式名称です。薄 ピンク色の少し酸味のある クリーミーなドレッシングで す。
19 (火)	ごはん 牛乳 マーボナス シルバーサラダ	精白米,油,砂 糖,でんぷん, 緑豆はるさめ	牛乳,豚肉,大 豆ミート,おか らパウダー	長ねぎ,しょうが,にん にく,なす,たまねぎ,に んじん,にら,きゅうり, とうもろこし	酒,醤油,みそ, トウバンジャン,テンメン ジャン,酢,ノン エッグマヨ ネーズ	733kcal 25.8g 23.7g 2.3g	○シルバーサラダ○ 春雨を使ったサラダで、マ ヨネーズで味付けします。味 付けした春雨が銀色に光っ て見えることからこの名が ついたらしいです。

20	アルファ化米ごはん 牛乳 非常食シチュー フルーツ缶	アルファ化米, ヒートレスシ チュー	牛乳	みかん,りんご缶,パイ ン缶		698kcal 14.9g 17.2g 2.5g	★みどり防災デー★ 年1回のみどり防災デーに 合わせた給食です。温めな くても食べられる非常食の シチューとアルファ化米を 使います。
(水)							
21	豚肉ときのこの和風スパ ゲティ 牛乳 かぼちゃとツナのサラダ	スパゲティ,オ リーブ油	豚肉,牛乳,ツ ナ	しょうが,にんにく,し めじ水煮,しいたけ,た まねぎ,ほうれんそ う,かぼちゃ,レモン	酒,醤油,和風 だし,みりん, 塩,こしょう	686kcal 33.7g 26.2g 2.0g	
(木)							
22	ごはん 牛乳 あじのかば焼き フレンチドレサラダ まいたけのみそ汁 ぶどうゼリー	精白米,でんぶ ん,油,三温糖, ゼリー	牛乳,あじ	ほうれんそう,もやし, にんじん,まいたけ,た まねぎ	酒,醤油,減塩 フレンチ,みそ, 鰹節	690kcal 30.9g 18.8g 2.3g	○かばやき○ でんぱんを付けて揚げたあ じに甘辛いタレをかけてい ただきます。ごはんをよく 合うタレで、簡単に作れま す。※レシピあり
(金)							
25	ごはん 牛乳 鶏肉のスパイス揚げ 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	精白米,小麦 粉,ごま,砂糖, じゃがいも	牛乳,鶏肉	にんにく,キャベツ,ほ うれんそう,にんじん, もやし,わかめ	塩,こしょう,ワ イン,からし粉, ナツメグ,酢,醤 油,みそ,鰹節	716kcal 33.2g 23.0g 2.5g	○じゃがいも○ ほろっと崩れる感じが好き なら男爵,しっかり食感を 味わいたいならメークイン がおすすです。
(月)							
26	とり五目ごはん 牛乳 野菜のからし和え さつまいものみそ汁 ヨーグルト	精白米,油,砂 糖,さつまいも	鶏肉,牛乳, ヨーグルト	ごぼう,にんじん,長ね ぎ,しょうが,ほうれん そう,もやし,たまねぎ, しめじ水煮	酒,醤油,みり ん,からし粉,み そ,鰹節	711kcal 27.1g 17.9g 2.4g	
(火)							
27	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 野菜の甘酢和え グレープゼリー	精白米,じゃが いも,こんにゃ く,油,三温糖, ゼリー	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さ やいんげん,ブロッコ リー,もやし	酒,醤油,みり ん,和風だし,ト ウバンジャン, 酢,塩	699kcal 29.0g 14.0g 2.3g	○ピリ辛肉じゃが○ いつもの肉じゃがにトウバ ンジャンで辛味をプラスし ました。肉じゃがが余った時 にもおすすめのアレンジで す。
(水)							
28	ナン 牛乳 キーマカレー 野菜ピクルス とろけるプリン	ナン,油,三温 糖,とろけるプ リン	牛乳,豚肉,レ バーそぼろ,大 豆ミート,大豆	たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが,に んにく,ホールトマト, 大根,ヤングコーン	酒,カレー粉, ソース,ナツメ グ,塩,酢	710kcal 31.6g 28.4g 3.0g	○キーマカレー○ 野菜を粗みじん切りして、 よく炒めて作ります。水は 最小限に、野菜から出る水 分で仕上げるのでうま味 たっぷりです。
(木)							
29	ごはん 牛乳 豚肉と里芋のみそ煮 和風ドレサラダ お月見ゼリー	精白米,さとい も,砂糖,ゼリー	牛乳,豚肉	キャベツ,たまねぎ,ち んげん菜,にんじん,さ やいんげん,きゅうり, 切り干し大根,もやし	鰹節,みそ,醤 油,減塩和風	711kcal 27.5g 19.1g 2.3g	○お月見○ 明るく美しい月を眺める行 事で、お十夜や中秋の名月 とも言います。今日の夜は ぜひ澄んだ空の月を眺めて みてください。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー697kcal、たんぱく質29.7g、脂質21.3g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますのでご注意ください。

・9/19～9/22→9/5まで

・10/2～10/6→9/19まで

・9/25～9/29→9/12まで

・10/10～10/13→9/26まで

早めの提出に、ご協力をお願いします。

レシピ紹介 ★かばやきのタレ★

とっても簡単で、おいしいタレです。加熱すると少しとろみが出ます。揚げたお魚にピッタリです。

材料(4人分):しょうゆ12g(小さじ2)、砂糖14g(大さじ1と1/2強)、水15g(大さじ1)

作り方:調味料を小さな鍋に入れて加熱、または耐熱容器に入れ電子レンジで砂糖が溶けるまで加熱して完成。