



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	エネルギーKcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 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)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
3	ポークカレーライス 牛乳 ピクルス	精白米,油,じゃがいも,三温糖	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,大根,ヤングコーン	酒,カレー粉,カレールウ,酢,塩	704kcal 26.0g 20.6g 2.3g	◎お酢◎ 「酢酸」や「クエン酸」といった酸味成分は、食欲増進や、夏の疲れを回復する効果があります。今回はピクルスに使用しています。
(木)							
4	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 野菜のしょうが和え アップルゼリー	精白米,油,砂糖,アップルゼリー	牛乳,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	大根,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,しめじ 水煮,もやし,ほうれんそう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	713kcal 25.4g 23.2g 2.4g	
(金)							
7	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの津久井味噌炒め 小松菜のスープ 神奈川県産アイスマイルク	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,神奈川県産アイスクリーム(ミルク)	牛乳,豚肉	にんにく,キャベツ,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな,えのきだけ	酒,みそ,津久井味噌,醤油,中華スープストック,ガラスープ,塩	710kcal 30.0g 21.7g 2.1g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、キャベツ、津久井味噌、アイスマイルクです。冷たいアイスで残暑を乗り切りましょう。
(月)							
8	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,ごま油,砂糖,青りんごゼリー	豚肉,カットベーコン,牛乳,大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ,ひじき,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油,酢	682kcal 32.7g 23.3g 2.2g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、キャベツ、ひじきです。ひじきスパゲティには三浦産の芽ひじきを使っています。
(火)							
9	サンマー丼 牛乳 わかめのみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	豚肉,牛乳,カット油揚げ	もやし,はくさい,たまねぎ,こまつな,にんじん,わかめ,長ねぎ	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ,みそ,鰹節	676kcal 31.6g 23.0g 2.7g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、わかめです。神奈川県発祥のサンマーメンを丼にしました。
(水)							
10	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 れんこんサラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	牛乳,鶏肉,大豆水煮	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,神奈川県産炒め玉ねぎ,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー,れんこん,とうもろこし,しょうが	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,みそ,醤油,酢	664kcal 32.8g 21.2g 2.9g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、炒め玉ねぎです。れんこんサラダは、れんこんとコーンの入ったシャキシャキ食感のサラダです。
(木)							
11	ごはん 牛乳 メカジキのつけ焼き 沢煮椀 豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	精白米,パンナコッタはちみつレモン	牛乳,メカジキ,豚肉	にんじん,糸みつば,こまつな,細切りごぼう,大根,長ねぎ,干しいたけ	醤油,酒,こしょう,鰹節,塩	672kcal 35.4g 16.9g 1.8g	◎かながわ産品給食デー◎ 神奈川県産の食材は、メカジキです。沢煮椀の「沢」=「たくさん」の意味があります。野菜も肉も細切りにします。
(金)							
14	ハヤシライス 牛乳 花野菜サラダ	精白米,じゃがいも,油	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,ブロッコリー,カリフラワー	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン,酢	671kcal 30.7g 19.2g 1.7g	◎花野菜サラダ◎ 花が咲く前のつぼみを食べる野菜を花野菜と言います。今回はブロッコリーとカリフラワーのサラダにしました。
(月)							
15	ナンタコス 牛乳 キャベツサラダ ヨーグルト	ナン,油,砂糖	豚肉,ひよこ豆,牛乳,ヨーグルト	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,ホールトマト,キャベツ,きゅうり	酒,こしょう,チリパウダー,ケチャップ,カレー粉,塩,酢	676kcal 30.1g 28.9g 2.8g	◎ナンタコス◎ ナンとタコライスの名前を組み合わせたナンタコスです。タコライスの具をナンにつけて召し上がれ。
(火)							
16	プルコギ丼 牛乳 トマト中華スープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	豚肉,牛乳,チキンささみ水煮	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,ソニオン,りんごソース,にら,こまつな,ホールトマト	酒,みりん,醤油,ガラスープ,コチュジャン,塩,こしょう	677kcal 31.5g 19.6g 2.6g	
(水)							
17	コッペパン 牛乳 さつまいものポトフ お米de国産豆乳プリンタルト	パン,油,さつまいも,お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳,鶏肉,ポークウィンナースキンス	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	コンソメ,塩,こしょう	748kcal 30.7g 30.0g 2.8g	◎さつまいも◎ ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。体にエネルギーを素早く補給出来るので、夏の疲れが溜まった残暑にピッタリの食材です。
(木)							
18	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め ウィンナーと野菜のスープ	精白米,じゃがいも,油,砂糖	牛乳,豚肉,おからパウダー,ポークウィンナースキンス	たまねぎ,にんじん,にんにく,さやいんげん,キャベツ,しめじ水煮	ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,コンソメ	663kcal 27.6g 16.7g 2.0g	◎バーベキュー炒め◎ 豚肉と野菜をケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、にんにくで炒めました。
(金)							
21							
(月)							

敬老の日

22	国民の休日								
(火)									
23	秋分の日 								
(水)									
24	アルファ化米ごはん 防災シチュー 牛乳 みかん缶		α化米,LLヒー トレスシチュー	牛乳	みかん		664kcal 14.8g 17.3g 2.5g	★みどり防災デー★ 年1回のみどり防災デーです。 給食を通して防災食の経験を 積み、いざという時に備えま しょう。災害時の食の備えにつ いて下記にまとめました。	
(木)									
25	鶏肉とさつまいもの混ぜごはん 牛乳 のりのスープ お月見ゼリー		精白米,さつま いも,油,砂糖, ごま油,お月見 ゼリー	鶏肉,カット油 揚げ,牛乳,冷 凍絹厚揚げ	にんじん,しめじ水煮, 干しいたけ,のり,も やし,たまねぎ	醤油,みりん, 和風だし,塩,こ しょう,ガラ スープ	714kcal 25.0g 24.4g 2.4g	○十五夜○ 2026年は9月25日(金)が十 五夜です。 	
(金)									
28	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 塩だれ野菜 チョコクレープ		精白米,油,三温 糖,ごま油,フレ ンズクレープ	牛乳,豚肉	大根,にんじん,さやい んげん,キャベツ,もや し,こまつな,にんにく	醤油,酒,みり ん,塩,こしょう	717kcal 29.9g 23.2g 1.8g	○豚肉○ 豚肉に含まれるビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変換す るときに必要なビタミンの1つ です。	
(月)									
29	みそラーメン 牛乳 ブロッコリーサラダ グレープゼリー		塩0ラーメン, 油,ごま油,オ リーブ油,グ レープゼリー	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,も やし,にんじん,キャベ ツ,にら,干しいたけ, たまねぎ,ブロッコリー	酒,こしょう,み そ,醤油,ガラ スープ,塩,酢	707kcal 32.9g 22.5g 3.3g	○ブロッコリー○ 2026年4月から、ブロッコ リーが指定野菜(全国的に流通 し特に消費量が多く重要な野 菜)に仲間入りしました。	
(火)									
30	おかからツナ丼 牛乳 さといものみそ汁		精白米,油,三温 糖,さといも	ツナ,おかからパ ウダー,大豆 ミート,牛乳,油 揚げ	たまねぎ,にんじん, しょうが,しいたけ水 煮,長ねぎ	みりん,酒,醤 油,みそ,鰹節	702kcal 31.8g 23.0g 2.3g	○おかからツナ丼○ おかからパウダー、ツナ、大豆 ミート、玉ねぎ、にんじん、しい たけを炒めた和風の味付けの 丼です。	
(水)									

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー692kcal、たんぱく質29.3g、脂質22.0g、塩分2.4g

※ 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◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

9月のㄨ切一覧

- ・9/28～10/2

・10/5～10/9

・10/13～10/16

・10/19～10/23
- 9/7(月)まで

9/14(月)まで

9/18(金)まで

9/28(月)まで



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



備える



水は必需品！



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。