

9月分 学校給食献立予定表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
3	水	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラ	661	ナポリタンは、「ナポリ」とつきますが日本（横浜市）発祥の料理です。
							26.5	
							24	
							2.6	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが しろ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	613	高等部1年B組 リクエストメニュー
							26.7	
							13.7	
							2.9	
5	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のガーリック焼き かぼちゃサラダ やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら じゃがいも	にんにく かぼちゃ アスパラ むらさきたまねぎ コーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	690	
							35.2	
							29.1	
							3	
8	月	ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく シューアイス	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく たけのこ ねぎ ほうれんそう	736	
							27.8	
							24.6	
							3	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さといも 里芋といかの煮物 しろ みそ汁	ぎゅうにゅう いか わかめ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら ふ	にんじん だいこん ほししいたけ きぬさや えのき ねぎ	590	
							25.5	
							11.1	
							2.8	
10	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	602	まごわやさしい献立
							32.3	
							18.5	
							2.2	
11	木	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト	634	
							24	
							22.4	
							3.2	
12	金	ごはん あじつ 味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし けんちん汁 じる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ のり	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	しょうが こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう	642	
							32	
							18.8	
							2.8	
16	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のマーメレード焼き カラフルソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら じゃがいも	いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	652	ジャージャーパスタは、 甘辛の肉みそを使った 中国の麺料理「ジャージャー麺」風に仕上げる パスタです。
							33.9	
							25.2	
							3.5	
17	水	ジャージャーパスタ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか あ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	634	
							30.6	
							20.8	
							2.8	
18	木	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう	611	
							24.7	
							18.3	
							2.9	

	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
19	金	きゅうきゅう 救給カレー (ごはんいりレトルトカレー) ぎゅうにゅう 牛乳	かんぶつ にもの 乾物の煮物 ストロベリーゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき	こめ じゃがいも あぶら さとう	コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト きりぼしだいこん ほししいたけ	712	★防災献立★ 災害時を想定したレト ルト食品や乾物のみを 使用した献立です。※ 本日シェイクアウト訓練も実 施されます。
							14.5	
							32.7	
							1	
22	月	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	ちんげん さい 菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ ちんげんさい もやし にら	632	
							24.8	
							22.3	
							3	
24	水	きのこクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり みずな	655	きのこ類には、食物纖 維や、カルシウムの吸 収を助けてくれるビタミ ンDなどの栄養が含ま れています。
							30	
							24.3	
							2.1	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの しおや 塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	718	高等部3年生の 音楽発表会を 応援する献立です！
							29	
							32.9	
							3.1	
26	金	マラサダ ふう 風コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ロングライススープ フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん おうとう パイン りんご	601	ハワイ料理
							23.5	
							18.5	
							2.8	
29	月	タコライス ぎゅうにゅう 牛乳	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ もずく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう えのき	663	タコライスは、ごはんの 上に味付けしたひき肉 や野菜をのせて食べる 沖縄県の郷土料理で す。
							28.6	
							22.2	
							3.1	
30	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあ やさい いた 生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン えのき しめじ こまつな みつば	634	
							29.4	
							19.5	
							2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

★9月中の 欠食届締切について ★

欠食届締切は原則3週前の金曜日ですが、祝日の関係で

9月29日(月)～10月3日(金)の欠食は9月11日(木)の朝まで、
担任へご連絡ください。ご協力よろしくお願いします。



食の備えを見直しましょう

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で安心です。

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、食べたらず「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

