

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
		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		
3	水	スパゲッティナポリタン 牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	たまねぎ にんじん	661	
				ワインナー	あぶら	ピーマン にんにく トマト	26.5	
				ベーコン	さとう	マッシュルーム キャベツ	24	
				ヨーグルト		きゅうり アスパラ	2.6	
4	木	ごはん 牛乳	肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	613	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。
				ぶたにく	じやがいも	ほししいたけ	26.7	
				とうふ	しらたき	いんげん	13.7	
				わかめ	あぶら さとう	なめこ ねぎ	2.9	
5	金	ロールパン 牛乳	鮭のガーリック焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう	パン	にんにく かぼちゃ	690	高等部1年B組 リクエストメニュー
				さけ	バター	アスパラ むらさきたまねぎ	35.2	
				ベーコン	あぶら	コーン にんじん たまねぎ	29.1	
					じやがいも	キャベツ セロリー パセリ	3	
8	月	ビビンバ丼 牛乳	はるさめスープ シューアイス	ぎゅうにゅう	こめ さとう	こまつな もやし	736	まごわやさしい献立
				とりにく	ごまあぶら ごま	にんじん せんまい	27.8	
				ぶたにく	はるさめ	にんにく たけのこ ねぎ	24.6	
				シューアイス	かたくりこ	ほうれんそう	3	
9	火	ごはん 牛乳	里芋といかの煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん だいこん	590	まごわやさしい献立
				いか	さとう さといも	ほししいたけ	25.5	
				わかめ	ごまあぶら	きぬさや えのき	11.1	
					ふ	ねぎ	2.8	
10	水	シーフードスパゲッティ 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん	602	まごわやさしい献立
				あさり	あぶら	パプリカ ピーマン	32.3	
				えび いか		マッシュルーム ほうれんそう	18.5	
				ベーコン		キャベツ コーン	2.2	
11	木	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ しめじ	634	まごわやさしい献立
				とりにく	あぶら	エリンギ マッシュルーム	24	
				ベーコン	バター	にんにく パセリ	22.4	
						キャベツ トマト	3.2	
12	金	ごはん 味付けのり 牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しょうが こまつな	642	まごわやさしい献立
				さわら	さとう ごま	しめじ にんじん	32	
				あぶらあげ	さといも	だいこん ごぼう	18.8	
				とうふ のり	こんにゃく		2.8	
16	火	ロールパン 牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き カラフルソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう	パン	いんげん にんじん	652	まごわやさしい献立
				とりにく	あぶら	コーン たまねぎ	33.9	
				ウインナー	じやがいも	ほうれんそう	25.2	
							3.5	
17	水	ジャージャーパスタ 牛乳	中華和え	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	にんにく しょうが	634	まごわやさしい献立
				ぶたにく	あぶら さとう	たけのこ たまねぎ	30.6	
				とりにく	かたくりこ	にんじん ほししいたけ	20.8	
				ハム	ごまあぶら	ねぎ きゅうり もやし	2.8	
18	木	チキンライス 牛乳	まめ 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	611	まごわやさしい献立
				とりにく	あぶら	グリーンピース	24.7	
				ひよこまめ	バター	キャベツ ほうれんそう	18.3	
							2.9	

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。

曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ		
	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				
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) 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 14.5 32.7 1	☆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。		
22 月	とり 鶏ごぼうピラフ 牛乳	ちんげん菜のスープ	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	きのこ類には、食物繊維や、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。		
24 水	きのこクリームスパゲッティ 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 30 24.3 2.1	高等部3年生の音楽発表会を応援する献立です！		
25 木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 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 29 32.9 3.1	ハワイ料理		
26 金	マラサダ風コッペパン 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 23.5 18.5 2.8	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。		
29 月	タコライス 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 28.6 22.2 3.1			
30 火	ごはん 牛乳	なまあ 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 ふ	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週前の金曜日までですが、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ひします。

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と安心です。

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。

そな
備える

ローリング

かた
買い足す

た
食べる