

9月分 学校給食献立予定表

令和8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)	
							食塩相当量 (g)	
3	木	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	767 28.9 25.2 2.8	2学期も 頑張ろう献立
4	金	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース もやし きゅうり	626 32.1 21.8 2.1	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	里芋といかの煮物 みそ汁 カップdeヤクルト	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	660 28.4 12.7 3	季節の味 みつけた！ ～秋～
8	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ボルシチ 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン あぶら じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく ビーツ きゅうり	621 27.3 25.8 2.7	
9	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	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ 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	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。
10	木	シーフードピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	ミネストローネ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう えび いか ほたて ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ バター あぶら マカロニ さとう	にんじん コーン ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー トマト	671 24.5 16.3 2.9	
11	金	コッペパン はちみつ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏の洋風からあげ 野菜ソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン はちみつ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう	685 34.3 26.1 3.1	
14	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 28.6 22.2 3.1	世界ぐるっと給食 ～日本 沖縄編～
15	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト グリーンアスパラ キャベツ きゅうり	674 30.5 23.9 2.7	
16	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 桃の杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲティ 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	680 32 22 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。
17	木	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	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	まごわやさしい 献立

日	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)	
							食塩相当量 (g)	
18	金	アルファ化米ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁 いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりこく なまあげ あぶらあげ わかめ	アルファかまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	689 29.3 19.5 2.9	防災給食 ※厨房でアルファ化 米を炊きます
24	木	メキシカンライス 牛乳	豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりこく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	662 23.8 24.2 2.9	
25	金	三色丼 牛乳	つきみ じる 月見汁 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう とりこく たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら さといも	しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ	632 26.4 18.3 3.1	
28	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりこく きくらげ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが にんにく にら もやし	646 27.6 21.1 2.8	
29	火	こめ 米粉パン 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆがけ 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	633 34.1 25.6 3.3	世界ぐるっと給食 ～中国編～
30	水	あんかけスパゲッティ 牛乳	チーズサラダ プリン	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト きゅうり	679 27.7 27.2 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24日（木）～10月2日（金）の欠食は9月4日（金）の朝まで、
担任へご提出ください。ご協力よろしくお願い致します。



『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期
です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1. 早起する

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきりと目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2. 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった
食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして栄養バランスをよくしていきましょう。

3. トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。