



9月 よていこんだてひょう



横浜ひなたやま支援学校

日 曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価			
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質		
					たんぱく質	食塩相当量		
3	火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー じゃがいものスープ	ロールパン 油 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	こまつな キャベツ しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん パセリ	704 Kcal 31.7 g	33.3 g 2.9 g	
4	水	救給カレー 牛乳 ツナサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	精白米 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コントマト セロリー パセリ はくさい しめじ	735 Kcal 16.4 g	39.0 g 3.1 g	
5	木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 根菜サラダ のっぺい汁	精白米 ごま じゃがいも でんぶん	牛乳 さわら 油揚げ ちくわ	れんこん にんじん しょうが にんにく ごぼう もやし 干しいたけ だいこん こまつな	737 Kcal 36.3 g	20.3 g 2.8 g	
6	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩こんぶあえ けんちん汁	精白米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 こんぶ 豆腐	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	753 Kcal 35.8 g	23.5 g 2.5 g	
9	月	ごはん 牛乳 回鍋肉 はくさいのスープ ヨーグルト	精白米 油 でんぶん ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ いら しょうが 干しいたけ はくさい もやし にんにく	786 Kcal 32.4 g	23.9 g 2.5 g	
10	火	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	756 Kcal 27.7 g	23.2 g 2.6 g	
11	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきとだいこんのサラダ すまし汁	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 さば ひじき かまぼこ 焼きふ	だいこん はくさい にんじん こまつな 長ねぎ	736 Kcal 29.4 g	28.8 g 2.3 g	
12	木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	コッペパン 油 じゃがいも 上白糖	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン もやし	702 Kcal 36.0 g	27.9 g 2.8 g	
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル ちんげんさいのスープ	精白米 ごま油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉	長ねぎ こまつな しめじ にんにく しょうが もやし にんじん コーン ちんげんさい たまねぎ	728 Kcal 32.7 g	23.5 g 2.3 g	
☆	17	火	ごはん 牛乳 鶏肉とさといものみそ煮 月見汁 十五夜ゼリー	精白米 三温糖 さといも こんにゃく 油	牛乳 鶏肉 はんぺん	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	768 Kcal 30.0 g	21.3 g 2.9 g
18	水	揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 かぶとツナのサラダ	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく グリーンピース かぶ葉 かぶ根 きゅうり	723 Kcal 29.1 g	37.3 g 2.8 g	

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
19	木	ごはん 牛乳 かじきの南部焼き 野菜のしょうがあえ 沢煮椀	精白米 白ごま 上白糖 黒ごま	牛乳 めかじき かまぼこ 豚肉	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな 干しいたけ	704 Kcal 38.1 g	19.5 g 2.5 g
20	金	カレーライス 牛乳 野菜の甘酢あえ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり	755 Kcal 29.1 g	21.3 g 2.5 g
24	火	ごはん 牛乳 鶏肉と揚げじゃがいもの甘辛煮 こまつなのみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ だいこん 長ねぎ こまつな	789 Kcal 29.3 g	27.2 g 2.5 g
25	水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き はくさいと長ねぎの煮びたし 豚汁	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鮭 ちくわ 豚肉	はくさい 長ねぎ にんじん だいこん ごぼう えのき	710 Kcal 39.1 g	17.3 g 2.5 g
26	木	【ガパオ給食】 ガチトマトスパゲティ 牛乳 わかめサラダ	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり ガパオ	750 Kcal 35.3 g	26.0 g 2.6 g
27	金	豚肉のバーベキュー丼 牛乳 グリーンサラダ じゃがいものみそ汁	精白米 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	たまねぎ ピーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん	764 Kcal 35.3 g	23.0 g 2.7 g
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜のおひたし だいこんのみそ汁	精白米 油 小麦粉 でんぷん	牛乳 かつお節 鶏肉 わかめ 油揚げ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん 長ねぎ	785 Kcal 33.4 g	28.7 g 2.7 g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

✪：4日は、防災対策献立です。日頃から防災意識を持ち、心構えをしましょう。
 ☆：17日は、十五夜です。自然の恵みや作物の収穫に感謝し、さといもや団子をお供えすることから、給食には鶏肉とさといものみそ煮がでます。