

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	I類 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
✿							
3	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 ドレッシング じゃがいも ゼリー	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン 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
4	木	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 ドレッシング	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	759Kcal 29.3 g	31.7g 2.1g
5	金	こぎつねごはん 牛乳 鶏じゃが 白菜のみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 しらたき	牛乳 鶏肉 油揚げ	しめじ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	809Kcal 32.5 g	27.2 g 3.0 g
8	月	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 トマトスープ	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 にんじん トマト パセリ コーン	722 Kcal 31.7 g	35.4 g 2.7 g
9	火	和風スパゲッティ 牛乳 ささみサラダ ヨーグルト	スパゲッティ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 海苔 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ もやし キャベツ きゅうり しいたけ	766 Kcal 38.3 g	24.0 g 3.0 g
10	水	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 だいこんのみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	牛乳 豚肉 高野豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん ちんげんさい たけのこ しょうが だいこん 長ねぎ	806 Kcal 41.5 g	24.3 g 2.6 g
11	木	ごはん 牛乳 さわらのカレー醤油焼き 白菜の煮びたし 豚汁	精白米 三温糖 じゃがいも ごま油 こんにゃく	牛乳 さわら 豚肉 ちくわ	だいこん はくさい にんじん ごぼう 長ねぎ えのき たまねぎ	732 Kcal 35.5 g	20.5 g 2.8 g
12	金	豚肉のバーベキュー丼 牛乳 野菜サラダ じゃがいものみそ汁	精白米 油 三温糖 じゃがいも ドレッシング	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
16	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 きのこサラダ	スパゲッティ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ トマト えのき きゅうり キャベツ	770 Kcal 35.7 g	28.3 g 2.4 g
17	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 具だくさんみそ汁 りんごゼリー	精白米 油 三温糖 ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん 長ねぎ	783 Kcal 36.1 g	24.1 g 2.1 g
18	木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	精白米 油 こんにゃく ごま油 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ ひじき さつま揚げ 豆腐	だいこん れんこん にんじん ごぼう 長ねぎ さやいんげん	710 Kcal 35.7 g	16.3 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
19 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
22 月	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	パン 油 じゃがいも ドレッシング	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	767 Kcal 34.9 g	33.7 g 2.5 g
24 水	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 でんぷん 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 もやし しょうが 干しいたけ はくさい にら にんにく	786 Kcal 32.4 g	23.9 g 2.5 g
25 木	ごはん 牛乳 さばのソース焼き 根菜サラダ わかめのみそ汁	精白米 ごま 三温糖 ドレッシング	牛乳 さば わかめ 豆腐	しょうが れんこん にんじん もやし ごぼう こまつな たまねぎ	792 Kcal 32.2 g	33.2 g 2.8 g
26 金	チキンカレーライス 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 鶏肉	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	767 Kcal 26.7 g	23.7 g 2.6 g
29 月	ロールパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ ベジタブルチャウダー	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター ドレッシング	牛乳 鶏肉	きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん はくさい コーン パセリ	802 Kcal 34.1 g	41.6 g 3.0 g
☆ 30 月	【ガバオ給食】 ガバオスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ ラフランスゼリー	スパゲッティ 油 ドレッシング ゼリー	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 ガバオ	791 Kcal 35.4 g	26.0 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。

✿：3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。
☆：30日は、アンケートで選ばれたガバオ給食のメニューです。
ガバオ（ホーリーバジル）の香りたっぷりのスパゲッティです。お楽しみに！