

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	エネルギー	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 ふどうゼリー	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 白菜のみぞ汁	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 だいこんのみぞ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 でんぶん	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 じゃがいものみぞ汁	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 ショウガ 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 具だくさんみぞ汁 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 あじのねぎみぞ焼き 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			
			エネルギーのものとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるもの		I 利 グ -	脂 質		
							たんぱく質	食塩相当量		
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 三温糖	ごま油 ごま	牛乳 豚肉	鶏肉 長ねぎ にんにく もやし ちんげんさい	こまつな しょうが にんじん コーン たまねぎ	しめじ しゃが トマト きゅうり たまねぎ	728 Kcal 32.7 g	23.5 g 2.3 g
22	月	ロールパン 牛乳 ポークピーンズ 野菜サラダ	パン 牛乳 ドレッシング	油 じゃがいも	牛乳 豚肉	大豆	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり トマト	767 Kcal 34.9 g	33.7 g 2.5 g
24	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 はぐさいのスープ ヨーグルト	精白米 でんぶん ごま油	油 三温糖	牛乳 ヨーグルト ベーコン	豚肉	キャベツ にんじん ショウガ はぐさい	ピーマン 長ねぎ モヤシ にら	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 わかめのみぞ汁	精白米 三温糖 ドレッシング	ごま	牛乳 わかめ	さば 豆腐	しょが にんじん ごぼう たまねぎ	れんこん もやし こまつな きゅうり	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 牛乳 カレールウ 上白糖	油 じゃがいも バター	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんにく	しょが にんじん グリーンピース キャベツ	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 小麦粉 ドレッシング	油 じゃがいも バター	牛乳	鶏肉	きゅうり たまねぎ はぐさい	キャベツ にんじん コーン パセリ	802 Kcal 34.1 g	41.6 g 3.0 g
☆	月	【ガパオ給食】 ガパオスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ ラフランズゼリー	スパゲッティ 油 ドレッシング ゼリー		牛乳 かまぼこ わかめ	鶏肉	たまねぎ セロリー トマト きゅうり	にんじん にんにく キャベツ ガパオ	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パオ給食のメニューです。

ガパオ（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！