

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類たんぱく質	脂質食塩相当量
3	木	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 ジャがいも カレールウ 油 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	740Kcal 26.5g	21.2g 2.5g
4	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	精白米 三温糖 油	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	たまねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ にんにく かぼちゃ しめじ 長ねぎ	746Kcal 36.7g	20.9g 2.4g
7	月	ロールパン 牛乳 マーマレードチキン 夏野菜のソテー トマトスープ	ロールパン マーマレードジャム 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく にんにく ピーマン コーン トマト たまねぎ パセリ	754Kcal 31.9g	36.4g 3.1g
8	火	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 えのきのみそ汁	精白米 ジャがいも 三温糖 油 でんぷん	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	たまねぎ にんにく ちんげんさい たけのこ しょうが えのき	774Kcal 39.3g	21.8g 2.5g
9	水	タコライス 牛乳 野菜スープ	精白米 油 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんにく はくさい セロリー パセリ	786Kcal 33.6g	28.7g 2.9g
10	木	五目うどん 牛乳 牛肉コロッケ わかめときゅうりの酢の物	うどん でんぷん 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 牛肉コロッケ わかめ	たまねぎ 長ねぎ にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	749Kcal 31.0g	35.0g 2.7g
11	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	長ねぎ にら にんにく たけのこ しょうが にんにく ちんげんさい しいたけ もやし	754Kcal 33.6g	25.2g 2.6g
14	月	ちゃんぽんパスタ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	スパゲッティ 油 三温糖 ごま油 エッグケアマヨネーズ (卵不使用)	牛乳 豚肉 油揚げ なた さつまあげ みそ 調理用牛乳	はくさい たまねぎ ブロッコリー ちんげんさい こまつな たけのこ にんにく 長ねぎ にんにく しょうが もやし コーン	745Kcal 39.5g	26.9g 2.5g
15	火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	精白米 こんにゃく 三温糖 ジャがいも でんぷん	牛乳 あじ みそ ひじき 油揚げ 豚肉 ちくわ	長ねぎ にんにく れんこん えだまめ 大根 ごぼう	741Kcal 40.2g	17.7g 2.7g
16	水	豚肉のバーベキュー丼 牛乳 野菜のごまあえ 具だくさんみそ汁	精白米 三温糖 油 上白糖 ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんにく こまつな もやし 大根 長ねぎ	776Kcal 37.5g	23.8g 2.6g
17	木	ロールパン 牛乳 ガーリックチキン グリーンサラダ ベジタブルチャウダー	ロールパン 油 上白糖 ジャがいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 調理用牛乳	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ 白菜 にんにく コーン	784Kcal 33.7g	39.9g 2.9g
18	金	わかめごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 すまし汁 神奈川県産アイスマルク（卵不使用）	精白米 こんにゃく 油 三温糖 神奈川県産アイスマルク (卵不使用)	牛乳 鶏肉 わかめごはんの素 豆腐	たまねぎ にんにく 大根 ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ こまつな 長ねぎ	797Kcal 29.7g	24.5g 3.1g

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	I 補 給 -	脂 質
						たんぱく質	食塩相当量
24	木	ツナそぼろ丼 牛乳 野菜のしょうがあえ 豚汁	精白米 油 三温糖 ジャがいも	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 みそ ツナ	たまねぎ しいたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり しょうが 大根	751Kcal 32.5g	25.0g 3.0g
25	金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜の酢みそあえ 月見汁 十五夜ゼリー	精白米 上白糖 さといも こんにゃく ゼリー	牛乳 さわら みそ 豚肉	キャベツ きゅうり もやし にんじん えのき 長ねぎ	755Kcal 35.9g	18.0g 2.3g
28	月	ロールパン 牛乳 ハンバーグ（デミグラスソース） ポテトサラダ コーンスープ	ロールパン じゃがいも 上白糖 油 小麦粉 バター デミグラスソース	牛乳 ハンバーグ 調理用牛乳	マッシュルーム にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	769Kcal 29.4g	33.9g 3.0g
29	火	こぎつねごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のみそ汁	精白米 油 三温糖 ジャがいも しらたき	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん こまつな	784Kcal 35.6g	25.7g 2.9g
30	水	ごはん 牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル トックスープ	精白米 三温糖 ごま ごま油 トック	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にんにく しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん	776Kcal 32.4g	23.1g 2.4g

＊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。



十五夜は、1年で一番月がきれいに見える日で、「中秋の名月」とも呼ばれています。

平安時代に中国から伝わった行事で、元々は作物などの収穫を祝う行事だったものが、貴族の間で月を見ながらお酒を飲んだり、歌を詠んだりするようになりました。

十五夜の行事食には、月に見立てた丸いだんごやさといも、さつまいも、栗が取り入れられます。

9月25日の給食では、さといもを使用した月見汁と、月に見立てた十五夜ゼリーを予定しています！