

9 月

学校給食献立表

2023年 9月 4日(月)

2023年 9月 5日(火)

2023年 9月 6日(水)

2023年 9月 7日(木)

2023年 9月 8日(金)

2学期の給食がスタートします。2学期から調理員さんが変更になりました。新しい調理員さんも一生懸命みなさんにおいしい給食を届けます。調理員さんに出会ったときや給食室の近くにきた時は給食の感想を伝えてくださいね。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【大豆入りキーマカレー】	
水稲穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
大豆(国産、ゆで)	20
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	1.0
綿実油	1.0
カレー粉	0.4
食塩	0.6
トマトケチャップ	7.0
カレールウ	12
こいくちしょうゆ	1.2
水	30
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【だいこんとツナのサラダ】	
だいこん	40
きゅうり	10
まぐろ缶詰(水煮70g×1缶)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	5.6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2.0
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(70g×1缶、乾)	4
油揚げ	5
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.4
だし(削り節・昆布だし)	20
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
はくさい	30
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鮭の塩焼き】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
【五彩おから】	
にんじん	10
ごぼう	5
ごま油	2
おから(新製法)	18
油揚げ	5
干し椎茸	0.5
むきえだまめ(冷凍)	5
上白糖	4.4
うすくちしょうゆ	6.4
清酒(純米酒)	2.0
だし(削り節・昆布だし)	40
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
こまつな	30
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	8
削り節	1.6
水	20
【だいこんの甘酢あえ】	
だいこん	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3.0
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	60

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	1個
はちみつ	1個
【きのこのクリームシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
白ワイン	1.1
じゃがいも	35
玉葱	50
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	18
ぶなしめじ	10
エリンギ	15
綿実油	1
食塩	0.35
こしょう混合	0.03
薄力粉	4.8
★有塩バター	1.4
綿実油	2.3
★牛乳	20
★クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.7
水	60
【キャベツのごまサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.9
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【黄桃(缶)】	
㊦(缶詰、黄肉種、果肉)	40

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	642
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	20.7
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	25.6
脂質(g)	24.3
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	25.7
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	17.2
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	616
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	16.1
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	693
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	24.9
塩分(g)	2.9

9 月

学校給食献立表

2022年9月18日(月)

2023年 9月19日(火)

2023年 9月20日(水)

2023年 9月21日(木)

2023年 9月22日(金)

献立名/食品名	g
<h1 style="writing-mode: vertical-rl;">敬老の日</h1>	

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【赤飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
あずき(乾)	12
食塩	0.4
【太刀魚の塩焼き】	
たちうお	80
食塩	0.2
食塩	0.4
【小松菜のごまあえ】	
こまつな	20
はくさい	35
生しいたけ(菌床栽培、生)	5
ごま(すり)	1
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【さつまいもとわかめのみそ汁】	
さつまいも	30
ごぼう	10
玉葱	30
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
白みそ	4
赤みそ	10
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	65
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
青ピーマン	10
しょうが	1.3
綿実油	0.5
上白糖	1.2
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	4.2
【ふろふき大根(ゆず味噌)】	
だいこん	80
うすくちしょうゆ	1
だし(削り節・昆布だし)	70
白みそ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	1
本みりん	3
上白糖	2.5
ゆず(果汁、生)	0.5
水	3
【すまし汁】	
はくさい	30
油揚げ	5
にんじん	15
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【油淋鶏】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.4
白こしょう	0.03
薄力粉	14
なたね油	5
しょうが	2
にんにく	1
白ねぎ	8
玉葱	10
米酢	5
清酒(純米酒)	4
こいくちしょうゆ	5
上白糖	4.3
ごま油	1.3
【ナムル】	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【チンゲンサイのスープ】	
はくさい	30
チンゲンツアイ	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【おさつパン】	
★おさつパン	1個
【サーモンのピザソース焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.2
黒こしょう	0.03
白ワイン	1.5
かたくり粉	7
玉葱	25
ぶなしめじ	10
トマトケチャップ	10
ピザソース	20
★フィラチーズ(モツアルラ)	6
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
じゃがいも	20
にんじん	15
さんどもめ(冷凍)	20
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	708
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	26.7
塩分 (g)	3.4

エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	33.1
脂質 (g)	18.5
塩分 (g)	2.6

エネルギー (kcal)	748
たんぱく質 (g)	28.2
脂質 (g)	28.0
塩分 (g)	3.0

エネルギー (kcal)	667
たんぱく質 (g)	35.1
脂質 (g)	18.0
塩分 (g)	3.2

9 月

学校給食献立表

2023年 9月25日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩麴なべ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきたけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	15
油揚げ	5
焼き豆腐	40
塩麴	15
白こしょう	0.03
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.3
なたね油	6
【キャベツの塩昆布あえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.1

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.3
塩分(g)	1.5

2023年 9月26日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【秋の香り炊き込みごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
油揚げ	3
ぶなしめじ	5
生しいたけ(菌床栽培、生)	4
えのきたけ	5
食塩	1
うすくちしょうゆ	4
本みりん	8
清酒(純米酒)	8
だし(削り節・昆布だし)	105
【さわらの塩焼き】	
さわら	70
食塩	0.2
食塩	0.4
【のっぺい汁】	
豚ばら(脂身付)	15
だいこん	30
にんじん	15
つきこんにゃく	10
ごぼう	15
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2

エネルギー(kcal)	618
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	21.6
塩分(g)	3.1

2023年 9月27日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【練乳パン】	
★練乳パン	1個
【ポークビーンズ】	
豚モモ(脂身付き)	35
白ワイン	0.30
大豆(国産、ゆで)	14
にんじん	20
玉葱	50
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	0.5
しょうが	0.5
オリーブ油	1
トマト缶詰(ダイス)	30.0
トマトケチャップ	4.5
上白糖	0.1
食塩	0.3
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	40
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(スルメ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
綿実油	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	677
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	23.3
塩分(g)	2.3

2023年 9月28日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁、生)	0.7
【はくさいのごまあえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【さといものみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	20.0
塩分(g)	3.4

2023年 9月29日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ(デミタラシ)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
豆乳	7
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	2.2
【ウサギ型にんじん、コーン(添え野菜)】	
ブロッコリー	30
にんじん	15
とうもろこし(か-補冷凍)	10
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	1個

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	22.6
塩分(g)	3.0