



学校給食献立表



9月は1学期間、コロナウイルス感染症対策のため、中止していたパン給食を献立が登場します。

コロナウイルス感染症対策はまだまだ続きますが、給食を食べる前の手洗いを引き続きしっかり行い、パンは袋をもって食べるなど工夫してみましよう。



※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。

[illegible]

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	712
たんぱく質 (g)	31.0
脂質 (g)	21.2
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	732
たんぱく質 (g)	27.5
脂質 (g)	17.9
塩分 (g)	1.9

[illegible]

エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	35.8
脂質 (g)	17.1
塩分 (g)	3.4

[illegible]

エネルギー (kcal)	738
たんぱく質 (g)	30.9
脂質 (g)	25.7
塩分 (g)	2.8

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	1.5
清酒(純米酒)	1.6
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	4.2
【焼きなすのみそだれかけ】	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【とうふのすまし汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
えのきたけ	10
にんじん	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

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	32.7
脂質 (g)	18.4
塩分 (g)	2.5

9 月



学校給食献立表



2020年 9月 7日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【大豆入りキーマカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	25
豚ひき肉	25
大豆(国産、ゆで)	25
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	1
綿実油	1
カレー粉	0.4
食塩	0.6
トマトケチャップ	7
カレールウ	12
こいくちしょうゆ	1.2
水	30
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.5
水 ※段階食のみ	150
【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(75%入釜、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
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	70

エネルギー (kcal)	792
たんぱく質 (g)	29.5
脂質 (g)	27.6
塩分 (g)	3.7

2020年 9月 8日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(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	0.3
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
【三度豆のごまあえ】	
さんどまめ(冷凍)	25
はくさい	35
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
【おくらのすまし汁】	
オクラ	10
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
玉葱	30
ぶなしめじ	10
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

エネルギー (kcal)	676
たんぱく質 (g)	30.6
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	3.1

2020年 9月 9日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【田舎風煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
綿実油	1
厚揚げ	50
だいこん	30
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
削り節	1.6
水	60
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3.1
だし(削り節だし)	22.5

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	17.2
塩分 (g)	2.4

2020年 9月10日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.5
にんにく	0.5
玉葱	5
ヨーグルト(全脂無糖)	20
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.05
レモン(果汁、生)	0.2
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	10
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6.0
上白糖	0.5
【トマトのスープ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
キャベツ	30
トマト	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

エネルギー (kcal)	702
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	24.7
塩分 (g)	2.3

2020年 9月11日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鰯の蒲焼き】	
まあじ	70
清酒(純米酒)	1.8
本みりん	0.7
綿実油	0.8
こいくちしょうゆ	3.2
清酒(純米酒)	1.4
上白糖	3
本みりん	1
水	0.5
かたくり粉	0.5
【浦上そばろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【かぼちゃのみそ汁】	
玉葱	20
西洋かぼちゃ	30
おつゆふ	1.5
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	709
たんぱく質 (g)	36.1
脂質 (g)	16.3
塩分 (g)	3.2

9 月



学校給食献立表



2020年 9月14日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ホイコーロー】	
豚モモ(脂肪なし)	35
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
しょうが	0.5
にんにく	0.3
綿実油	1
キャベツ	50
玉葱	40
にんじん	15
青ピーマン	15
白ねぎ	10
テンメンジャン	5.9
上白糖	1
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.5
水	4
【揚げ餃子(2個)】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【中華スープ】	
ソフト豆腐	30
だいこん	20
とうもろこし(炊-冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
チンゲンツァイ	20
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(ポーク&チキン)	6.6
水	150

エネルギー(kcal)	717
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.7

2020年 9月15日(火)

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	8
【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)	13
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)	1.5
水	90
【グリーンサラダ】	
キャベツ	40
とうもろこし(炊-冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.9
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	726
たんぱく質(g)	27.2
脂質(g)	24.7
塩分(g)	2.8

2020年 9月16日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	8
清酒(純米酒)	1
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(75%入釜、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.6
だし(削り節・昆布だし)	20
【だいこんのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	726
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	23.0
塩分(g)	2.4

2020年 9月17日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉じゃが】	
和牛モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.9
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【じゃこピーマン】	
★ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
ごま(いり)	0.2
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食	1P
きざみのり ※段階食	2

エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.0

2020年 9月18日(金)

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
【小松菜のお浸し】	
こまつな	15
はくさい	40
生しいたけ(菌床栽培、生)	5
上白糖	1
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	20
ごぼう	10
玉葱	30
にんじん	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
白みそ	4
赤みそ	10
昆布だし	1
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	743
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	26.2
塩分(g)	3.4



学校給食献立表



2020年 9月23日(水)

[illegible]

2020年 9月24日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チキン南蛮風（宮崎）】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	14
なたね油	7
米酢	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
玉葱	20
パセリ(乾)	0.2
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.24
こしょう混合	0.01
【はくさいの梅和え】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	2.2
【とうがんともずくのすまし汁】	
とうがん	30
にんじん	10
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	5
えのきたけ	10
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

2020年 9月25日(金)

[illegible]

2020年 9月28日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1／2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【イタリアンスパゲッティ】	
スパゲッティ ※初期職のみ	30
スパゲッティ ※初期職以外	60
綿実油	1.5
豚モモ(脂肪なし)	40
玉葱	50
なす	30
にんじん	20
青ピーマン	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.5
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	20
トマトピューレ	16
ウスターソース	4.7
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	40
とうもろこし(か-補冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインビネガー	0.5
綿実油	0.7
うすくちしょうゆ	0.2
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	80

2020年 9月29日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の治部煮（石川県）】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
だいこん	40
じゃがいも	30
はくさい	20
こまつな	30
にんじん	15
干し椎茸	1
清酒(純米酒)	1.1
本みりん	6.6
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.6
うすくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	60
かたくり粉	2.5
【なすと切干大根の甘酢づけ】	
なす	20
切干しだいこん	3
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3

2020年 9月30日(水)

[illegible]

エネルギー (kcal)	698
たんばく質 (g)	32.1
脂質 (g)	23.0
塩分 (g)	3.3

エネルギー (kcal)	763
たんぱく質 (g)	26.9
脂質 (g)	28.7
塩分 (g)	3.1

エネルギー (kcal)	696
たんぱく質 (g)	35.1
脂質 (g)	17.7
塩分 (g)	3.0

エネルギー (kcal)	772
たんばく質 (g)	33.2
脂質 (g)	18.4
塩分 (g)	3.3

エネルギー (kcal)	661
たんぱく質 (g)	24.7
脂質 (g)	11.4
塩分 (g)	2.3

エネルギー (kcal)	694
たんぱく質 (g)	33.3
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	2.9