

学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

月日・曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしよ ととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	エ：エネルギー (kcal)	
						塩：食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等学校
9/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせ、いろいろな食品を組み合わせ、食べるようにしましょう！ 	工：593 塩：21	工：703 塩：26
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ		たまねぎ			
	とりとやさいのあげに	とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん ピーマン コーン			
	あおじそサラダ			きゅうり キャベツ にんじん コーン			
	オレンジ			オレンジ			
9/3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		偏りなくとりましょう！ 3つの食品のグループ 食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。 	工：646 塩：20	工：770 塩：24
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも バター	にんじん もやし コーン			
	さばのカレーやき	さば					
	きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん			
9/4 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：623 塩：22	工：716 塩：26
	なめこじる	みそ		にんじん だいこん ねぎ			
	あつやきたまご	たまご					
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん たけのこ いんげん			
	バナナ			バナナ			
9/5 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン			工：635 塩：27	工：716 塩：32
	ブルーベリージャム			ブルーベリー			
	ピーフシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン			
	チーズクロッカ	チーズ	あぶら				
	ひじきとコーンのマリネ	ハム ひじき	さとう あぶら	きゅうり キャベツ コーン			
9/6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		みんながそろえば 栄養満点！ 	工：627 塩：19	工：748 塩：23
	たまごスープ	たまご	かたくりこ	もやし にんじん しいたけ ねぎ			
	ホイコーロー	ぶたにく なまあげ みそ	ごまあぶら かたくりこ	たけのこ キャベツ ピーマン にんじん			
	きりほしだいこんのあったかナムル		●ごま さとう	きりほしだいこん だいすもやし ごまつな			
9/9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう！ 	工：699 塩：21	工：795 塩：25
	にくだんごスープ	とりにく	ごまあぶら	ちんげんさい はくさい にんじん えのき			
	はるまき	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ			
	ピーフンとやさいのソテー	とりにく	ピーフン あぶら	キャベツ にんじん ピーマン			
	バナナ			バナナ			
9/10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		献立の基本 主食＋主菜＋副菜＋汁物 	工：693 塩：20	工：828 塩：24
	いものこじる	ぶたにく とうふ みそ	●さといも こんにゃく	にんじん しめじ ねぎ			
	ぶりのピリからチーズやき	ぶり チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	カミカミサラダ	さぎいか	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん			
9/11 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からおもに炭水化物を、主菜からおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物からはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。 成長期に大切なたんぱく質 	工：681 塩：21	工：790 塩：24
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
	とりのてりやきハンバーグ	とりにく					
	じゃがきんぴら	ベーコン あおりの	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
9/12 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン			工：659 塩：30	工：751 塩：35
	ミネストローネ	ウインナー	オリーブオイル じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ トマト			
	タラフライ	たら	あぶら				
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん きゅうり コーン			
9/13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：695 塩：20	工：828 塩：24
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ			
	とりのてりやき	とりにく	ざらめ かたくりこ				
	ゴマチーズあえ	チーズ	●ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう			
	ぶどうゼリー			ぶどう			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舍給食献立表

月日 曜日	朝食 <small>ちょうしょく</small>	エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	夕食 <small>ゆうしょく</small>	エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)
9/2 (月)			ごはん マーボー豆腐 シュウマイ ちゅうかサラダ パイナップル	エ: 塩: 755 2.0
9/3 (火)	ごはん なまあげのみそしる ほうれんそうのたまごまき うのはないため ヤクルト	エ: 塩: 639 1.8	とろろぼろどん だいこんのみそしる がんものおろしに ラムネゼリー	エ: 塩: 742 2.6
9/4 (水)	トライスポーツのため簡易給食 ランチパック いちご ランチパック たまご きになるやさい しろぶどう&ほうれんそう	エ: 塩: 584 3.2	ごはん こんさいじる とりのからあげ ブロッコリーのわふうサラダ オレンジ	エ: 塩: 749 1.8
9/5 (木)	ごはん だいこんのみそしる とりとこんさいのつくね キャベツのたまごとし ヤクルト	エ: 塩: 683 2.3	ごはん せんべいじる たらのさいきょうやき にくじゃが カルシウムウエハース	エ: 塩: 770 2.4
9/6 (金)	ごはん はくさいのみそしる とりときのこのゆずいため ひじきのいりに ヤクルト	エ: 塩: 678 2.4		
9/9 (月)			ごはん とりとやさいのしょうがスープ さばのちゅうかやき きんぴられんこん ブルーベリーゼリー	エ: 塩: 742 2.5
9/10 (火)	ごはん わかめのみそしる わかたけしのだに やさいのみそいため ヤクルト	エ: 塩: 618 1.9	ハヤシライス ほしがたポテト ひじきとコーンのマリネ オレンジ	エ: 塩: 704 3.4
9/11 (水)	ロールパン ベーコンとはくさいのスープ オムレツ スパゲッティサラダ ブルーベリージョア	エ: 塩: 624 2.5	ごはん にらたまじる さきみチーズフライ きりぼしだいこんのにつけ バナナ	エ: 塩: 781 2.6
9/12 (木)	ごはん たまごふりかけ あぶらあげのみそしる とりとだいまのこまいため もやしのこみあえ ヤクルト	エ: 塩: 663 2.1	ごはん にくワタンスープ なまあげのみそマヨやき とりにくのごもくに パイナップル	エ: 塩: 812 2.4
9/13 (金)	ごはん なまあげのみそしる さばみりんぼし きんぴられんこん ヤクルト	エ: 塩: 653 1.9		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。