



# 9月学校給食献立表

令和2年9月

発行：広島県立西条特別支援学校

まだまだしばらく残暑が続きますが、夏の疲れをとってくれる夏の食材や、秋に収穫を迎えた食材などをとり入れた献立にしています。

日	曜	献立名	材 料 名						栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのものになる		おもに体の調子を整えるものになる		
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
1	火	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 ベーコンと野菜のソテー 牛乳	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら パター	にんじん にんじん きピーマン さやえんどう にら	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ コーン チンゲンサイ	734 23.6
2	水	白身魚のフライ ブロッコリーサラダ ごはん みそ汁 牛乳	しろみさかなのフライ ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さとう ごはん	あぶら	ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	681 27.1
3	木	コッパン チリコンカン いちごジャム マカロニサラダ 牛乳	レッドキドニー ぶたにく だいず ハム ツナ	ぎゅうにゅう	コッパン いちごジャム じゃがいも さとう マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	トマト	にんにく きゅうり コーン	775 31.3
4	金	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 花野菜の甘酢和え	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	にんじん きピーマン にら ブロッコリー	にんにくしょうが たまねぎ なす しいたけ カリフラワー コーン キャベツ	709 33.2
7	月	こぎつねごはん(ごはん) のっぺい汁 牛乳	あぶらあげ ぶたにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	さとう さといも でんぶん		にんじん にんじん ねぎ	えだまめ こんにやく だいこん ごぼう しめじ	757 35.1
8	火	ごはん いわしのトマト煮 ベーコンポテト キャベツのミルクスープ 牛乳	いわしのトマトに ベーコン とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぶん	バター	パセリ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ コーン	713 30.7
9	水	豚の生姜焼き ピーマンのカラフルソテー ごはん 冬瓜汁 牛乳	ぶたにく えび とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	あぶら	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん にんじん ねぎ	コーン しょうが とうがん	728 32.8
10	木	コッパン かぼちゃのシチュー ひじきのゴマネズみ あえ マーシャルピーンズ 牛乳	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	コッパン さとう マーシャルピーンズ	ホワイトルウ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	781 30.6
11	金	ごはん 豆腐の四川炒め にら玉スープ 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	にんじん にら にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	703 34.5
14	月	そばろ丼ぶり(ごはん) どさんこ汁 牛乳	ぶたにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも	あぶら バター ごまあぶら	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ しょうが グリンピース もやし たまねぎ コーン しょうが にんにく	737 33.7
<b>5年生リクエスト献立</b>									
15	火	ごはん 鶏のから揚げ がじつあえ コンソメスープ 牛乳	とりにく あなご ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン	780 30.9
<b>韓国料理</b>									
16	水	ごはん タッカルビ 春雨スープ 牛乳	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	かぼちゃ にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	761 28.8
17	木	小型コッパン トマトクリームパスタ コーンサラダ リンゴジャム 牛乳	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	コッパン スパゲッティ リンゴジャム	ホワイトルウ あぶら	トマト アスパラガス にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	705 25.3
<b>食育の日</b>									
18	金	ごはん 鱈のたれ焼き ごまあえ ゆめまる汁 牛乳	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごま	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なす	706 36
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	ごはん チンジャオロース 中華風スープ 牛乳	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	ピーマン きピーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ えのきだけ しめじ	714 33.4
24	木	コッパン 白身魚のエスカベッシュ マーガリン じゃがいものたっぷりスープ 牛乳	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	コッパン マーガリン さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	あかピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ レモンかじゅう セロリ たまねぎ キャベツ エリンギ	771 30.7
<b>ひろしま給食</b>									
25	金	ひろしまオールスター垣々丼(ごはん) トクトクおこめんスープ 牛乳	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう おこめん でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	ひろしまな にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが エリンギ コーン レモン しいたけ たまねぎ	806 33.7
<b>5年生リクエスト献立</b>									
28	月	カレーライス(ごはん) ムース アスパラのツナサラダ 牛乳	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ムース さとう	カレールウ	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン	761 25.1
29	火	ごはん 麻婆豆腐 パンサンズー 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	756 33.2
<b>お月見献立</b>									
30	水	さんまのゆずみそ煮 おかかあえ ごはん 月見汁 お月見ゼリー 牛乳	さんまのゆずみそに かつおぶし とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう しらたまだんご さといも おつきみゼリー		こまつな にんじん にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう こんにやく	734 32.6

\* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

\* こんにやくについて：こんにやくの原材料は、こんにやく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものになる働き(4群)」に分類しています。

季節の食

- なす
- ピーマン
- とうがん
- かぼちゃ
- にら
- アスパラガス
- ぶどう
- なし
- さんま

