



9 月分

給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			I 科 1 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	I 科 2 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	I 科 3 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る			
					小学部	中学部	高等部
2 (火)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ 野菜スープ アセロラゼリー	ふた肉 チーズ たまご 牛乳	にんじん トマト いんげん たまねぎ キャベツ アセロラ マッシュルーム りんご グリーンピース だいこん	じゃがいも ハヤシルー こめ サラダ油 強化米	650 22.7 17.9 2.7	793 28.1 21.5 3.5	825 29.2 22.4 3.6
3 (水)	朝焼きコッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグ(トマトソース) コールスローサラダ お豆のスープ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 かまぼこ 牛肉 ヨーグルト たまご ひよこ豆	トマト えのき たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コッペパン りんごジャム サラダ油 パン粉 コールスロードレッシング さとう	657 21.9 28.9 2.4	806 27.1 34.2 3.2	838 28.2 35.6 3.3
4 (木)	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 生揚げと野菜のみそ炒め 枝豆サラダ みそ汁 ミルメーク	牛乳 さんま とり肉 なまあげ みそ わかめ	しいたけ にんじん キャベツ さとう きゅうり うめ さやいんげん えだまめ	こめ 強化米 サラダ油 さとう はるさめ じゃがいも 卵不使用マヨネーズ ミルメーク	671 25.7 20 2.4	839 31.5 23.8 3.1	873 32.8 24.8 3.2
5 (金)	塩昆布とじゃこ入り豆ごはん 牛乳 コロッケ 大根のきんぴら みそ汁 みかんゼリー	ちりめんじゃこ こんぶ みそ 牛乳 さつまあげ 油揚げ ふた肉	だいこん にんじん グリーンピース キャベツ こまつな こんにゃく さやえんどう みかん	こめ 強化米 ごま じゃがいも サラダ油 さとう パン粉 小麦粉	656 23.8 20.8 2.6	835 29.5 25 3.5	868 30.7 26.0 3.6
8 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー ワントンスープ フルーチェ(いちご)	牛乳 ふた肉 ハム とり肉	だけのこ ビーマン にんじん きゅうり にら キャベツ しいたけ いちご	こめ 強化米 むぎ さとう でん粉 はるさめ ごま油 米粉ワントン	601 27.4 16.3 2.3	795 36.1 19.7 3.2	827 37.5 20.5 3.3
9 (火)	ごはん 牛乳 モロの唐揚げ かんぴょう煮 ゆば入りサラダ にらたま汁	牛乳 モロ あぶらあげ ゆば たまご とうふ	かんぴょう だけのこ しめじ さやえんどう たまねぎ ブロッコリー キャベツ にら	こめ 強化米 むぎ サラダ油 さとう 片栗粉 ごま	598 29.4 20 1.8	789 39 24.7 2.4	821 40.6 25.7 2.5
10 (水)	野菜みそラーメン 牛乳 肉しゅうまい 野菜のほん酢あえ 杏に豆腐	みそ 豆乳 なると巻 とり肉 牛乳	キャベツ もやし とうもろこし にんじん チンゲン菜 もも パイナップル みかん	サラダ油 杏に豆腐 中華めん 小麦粉 ほんずしょうゆ さとう	563 25 15.4 2.1	749 33.1 18.8 2.9	779 34.4 19.6 3.0
11 (木)	とりごぼろピラフ 牛乳 カレーコロッケ わかめサラダ ミルクスープ	とり肉 牛乳 わかめ	ごぼろ グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ パン粉 強化米 小麦粉 卵不使用バター じゃがいも サラダ油 さとう ごま油	571 18.7 18.8 2.1	737 23.1 23.1 2.8	766 24.0 24.0 2.9
12 (金)	ごはん 牛乳 カツオカツ 厚揚げそぼろ煮 ごまあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 かつお なまあげ とり肉 みそ	さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし かんぴょう ねぎ しめじ オレンジ	こめ 強化米 サラダ油 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	639 24.1 21 1.8	836 31.1 26.4 2.5	869 32.3 27.5 2.6
16 (火)	ごはん 牛乳 いわしおかか煮 かぼちゃ煮 磯香あえ みそ汁	牛乳 いわし のり あぶらあげ みそ かつおぶし	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ ねぎ しめじ だいこん	こめ 強化米 さとう	572 21.1 16.9 1.8	732 26.1 19.6 2.4	761 27.1 20.4 2.5
17 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 野菜入り肉団子 シーザーサラダ 冬瓜スープ ナタデココフルーツ	牛乳 とり肉 チーズ	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん もも とうがん トマト かわい チンゲン菜 しょうが みかん パイナップル	食パン いちごジャム クルトン ナタデココ ごま シーザーサラダドレッシング	545 21.3 17.5 2	723 28.4 21.7 2.9	752 29.5 22.6 3.0
18 (木)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ(きのこあんかけ) 筑前煮 みそ汁 パナナ	牛乳 とうふ とり肉 みそ	しいたけ しめじ ねぎ きぬさや えのきだけ にんじん キャベツ みつば れんこん こんにゃく ごぼう だけのこ パナナ	こめ 強化米 でん粉 さとう サラダ油 じゃがいも	595 24.1 16.2 1.9	777 31.5 19.8 2.7	808 32.8 20.6 2.8
19 (金)	チャーハン 牛乳 春巻き きのこスープ 冷凍パン	えび ふた肉 たまご 牛乳	しいたけ たまねぎ みずな しめじ えのきだけ エリンギ パイナップル だけのこ	こめ むぎ 強化米 サラダ油 ごま油 小麦粉	627 24.3 22.3 2.6	777 29.3 26.3 3.1	808 30.5 27.4 3.2
22 (月)	五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご からしあえ みそ汁 おはぎ	あぶらあげ 牛乳 たまご わかめ みそ あずき	にんじん ごぼう なす しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ もち米 さとう サラダ油 ごま じゃがいも	627 20.1 15.6 2.1	753 23.9 18 2.7	783 24.9 18.7 2.8
24 (水)	セサミトースト 牛乳 トマトシチュー チーズサラダ りんごゼリー	牛乳 とり肉 チーズ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリ ニンニク トマト グリーンピース きゅうり	食パン 卵不使用マヨネーズ 乳不使用バター さとう ごま じゃがいも サラダ油 イタリアンドレッシング	584 22.4 21.9 1.9	758 29 27.9 2.6	788 30.2 29.0 2.7
25 (木)	中華丼 牛乳 餃子 とうふチゲスープ ぶどうゼリー	ふた肉 いか えび 牛乳 とり肉 とうふ みそ	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん にら キャベツ ねぎ ぶどう	こめ 強化米 サラダ油 ごま油 でん粉 小麦粉 さとう	578 24.6 17.1 1.9	768 32.4 20.8 2.7	799 33.7 21.6 2.8
26 (金)	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺揚げ そぼろ炒め ポテトサラダ なめこ汁 ぶりかけ	ちくわ 牛乳 とり肉 みそ とうふ のり かつおぶし	だけのこ しいたけ ビーマン にんじん キャベツ なめこ たまねぎ きゅうり	こめ 強化米 サラダ油 さとう じゃがいも 小麦粉 卵不使用マヨネーズ	601 22.6 19.3 2.5	783 28.4 23.5 3.3	814.3 29.5 24.4 3.4
29 (月)	ドライカレー 牛乳 かぼちゃとさつまいものサラダ めかぶとたまごのスープ パナナヨーグルトあえ	ふた肉 だいず 牛乳 めかぶ とうふ たまご ヨーグルト	たまねぎ レーズン ねぎ ビーマン トマト パナナ かぼちゃ きゅうり にんじん えのきだけ	こめ むぎ さとう 強化米 サラダ油 バター さつまいも 卵不使用マヨネーズ カレールウ	656 20.7 21.2 1.7	878 26.6 26.9 2.3	913 27.7 28.0 2.4
30 (火)	ごはん 牛乳 白身魚フライ ラタトゥイユ コンソメスープ 味付けのり	牛乳 のり ほき ベーコン ひよこ豆	エリンギ バフリカ スズキ二 たまねぎ トマト にんにく なす キャベツ にんじん	こめ 小麦粉 強化米 パン粉 サラダ油 さとう じゃがいも	571 22.8 17.7 1.8	744 28.3 21.7 2.8	774 29.4 22.6 2.9
ひ と り に ち					570	780	810
一人 1 日あたりの学校給食摂取基準					24	32	34
					16	22	22.5
					2	2.5	2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。