

9月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
食にまつわる年中行事				1日
<p>十五夜のお月見は、中国から伝来したならわしです。 日本では、すすきや秋の七草を取ってきて飾り、その年のお米で作る団子や里芋などをお供え物にして来年の収穫をお祈りします。すすきは稲穂に似ているため、団子と一緒に供えられるようになったといわれています。 今年の十五夜は9月29日です。</p>				しぎょうしき 始業式
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	コッペパン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
なつやさい 夏野菜カレー	さわらのごまみそ焼き	あつあ あます いた 厚揚げの甘酢炒め	さけ ふう 鮭のピザ風	あかうお 赤魚のきのこあんかけ
ちくわサラダ	なめたけあえ	キャベツのごま和え	コーンサラダ	もやしのごま酢あえ
ラ・フランスゼリー	のっぺい汁	たまごスープ	こまつな 小松菜のスープ	とうふ 豆腐のすまし汁
			こくさん 国産くりのムース	
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	こくとう 黒糖パン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
すぶた 酢豚	さんまの塩焼き	かれのい にっ かれの煮付け	て や チキンの照り焼き	たつたあ さばの竜田揚げ
ばんさんすう	ごぼうサラダ	ひじきサラダ	ほうれん草のレモンあえ	すのもの きゅうりの酢の物
ちゅうか 中華スープ	やさい 野菜たっぷりみそ汁	えのきのすまし汁	ミネストローネ	しめじのすまし汁
		こくさん 国産みかんゼリー		
	19日	20日	21日	22日
けいろう 敬老の日	ガパオライス	ごはん ご飯	ミルクパン	ごはん ご飯
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	そ 添えキャベツ	ちくわの磯辺揚げ	さわらのバーベキューソース	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め
	はるさめ 春雨スープ	だいず 大豆サラダ	かぼちゃサラダ	ほうれん草のごま和え
	ぶどうヨーグルト	とんじり 豚汁	キャベツのスープ	なすのみそ汁
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	コッペパン	つきみこんだて お月見献立
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	くり 栗ごはん
さけ おうごんや 鮭の黄金焼き	なすのみそ炒め	たらのチリソース	あじのカレー焼き	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き
キャベツのおかかあえ	ほうれん草の和え物	もやし塩ナムル	しめじ入りサラダ	きゅうりとたくあんのもの
たま 玉ねぎのみそ汁	さといものすまし汁	チンゲン菜のスープ	レタスのスープ	つきみ じり お月見汁
		とうにゅう 豆乳クリームプリン		じゅうごや 十五夜デザート

[配布用 献立表]

三重県立度会特別支援学校
 ※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

2023年 9月

度会特別支援学校給食

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
4月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		583 kcal	699 kcal
	夏野菜カレー	牛小間切れ	県内米粉カレー	油	18.0 g	20.9 g
	ちくわサラダ	焼き竹輪	三温糖	ごまドレッシング	1.9 g	2.4 g
	ラ・フランスゼリー					
5火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		510 kcal	640 kcal
	さわらのごまみそ焼き	さわら, あわせみそ		ノンエッグマヨネーズ, ごま	22.1 g	28.5 g
	なめたけ和え			ほうれんそう, にんじん	1.8 g	2.1 g
	のっぺい汁	木綿豆腐	さといも, 片栗粉	にんじん		だいこん
6水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		511 kcal	619 kcal
	厚揚げの甘酢炒め	厚あげ	三温糖, 片栗粉	油	19.7 g	22.9 g
	キャベツのごまあえ		三温糖	すりごま	2.3 g	2.8 g
	たまごスープ	たまご		ごま油		にんじん, チンゲン菜
7木	コッペパン 牛乳		コッペパン		524 kcal	611 kcal
	鮭のピザ風	鮭	チーズ		25.9 g	32.4 g
	コーンサラダ		三温糖	油	2.3 g	2.7 g
	小松菜のスープ			にんじん, こまつな		たまねぎ
8金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		542 kcal	669 kcal
	赤魚のきのこあんかけ	赤魚	片栗粉	油	23.7 g	29.8 g
	もやしのごま酢あえ	油揚げ	三温糖	すりごま	1.9 g	2.2 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐		ねぎ		たまねぎ
11月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		570 kcal	688 kcal
	酢豚	豚もも	片栗粉, 三温糖	油, 油	21.1 g	24.7 g
	ばんさんすう		マロニー, 三温糖	ごま	2.3 g	2.9 g
	中華スープ			ごま油		にんじん, チンゲン菜
12火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		610 kcal	703 kcal
	さんまの塩焼き	さんま			24.1 g	25.9 g
	ごぼうサラダ		三温糖	ごまドレッシング	1.9 g	2.3 g
	野菜たっぷりみそ汁	あわせみそ		にんじん, 白ねぎ		キャベツ, たまねぎ
13水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		496 kcal	582 kcal
	かれいの煮付け	かれい	三温糖		26.3 g	28.4 g
	ひじきサラダ	ひじき	三温糖	油	2.1 g	2.5 g
	えのきのすまし汁			こまつな, ねぎ		えのきたけ, たまねぎ
14木	黒糖パン 牛乳		黒糖パン		490 kcal	593 kcal
	チキンの照り焼き	鶏肉もも			27.2 g	34.6 g
	ほうれん草のレモンあえ		三温糖		2.3 g	2.8 g
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	油		にんじん, トマト
15金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		525 kcal	660 kcal
	さばの竜田揚げ	鯖	片栗粉	油	21.7 g	27.7 g
	きゅうりの酢の物	わかめ	三温糖		2.0 g	2.5 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐		ねぎ		ほんしめじ, たまねぎ
19火	ガバオライス 牛乳	豚ひき肉	精米, おおむぎ, 三温糖	油	555 kcal	664 kcal
	添えキャベツ				22.3 g	25.4 g
	春雨スープ		春雨	ごま油	2.2 g	2.5 g
	ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト				
20水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		589 kcal	719 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ	あおのり	米粉	21.7 g	26.4 g
	大豆サラダ	大豆	三温糖	油	2.1 g	2.7 g
	豚汁	豚小間切れ, 木綿豆腐, あわせみそ	さといも			にんじん, ねぎ
21木	ミルクパン 牛乳		ミルクパン		505 kcal	607 kcal
	さわらのバーベキューソース	さわら	三温糖	油	22.7 g	28.4 g
	かぼちゃサラダ			ノンエッグマヨネーズ	2.4 g	3.0 g
	キャベツのスープ			にんじん		たまねぎ, キャベツ
22金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		557 kcal	675 kcal
	豚肉のしょうが炒め	豚小間切れ	三温糖, 片栗粉	油	20.0 g	22.9 g
	ほうれん草のごまあえ		三温糖	すりごま	2.0 g	2.3 g
	なすのみそ汁	油揚げ, あわせみそ		にんじん		なす, たまねぎ
25月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		554 kcal	688 kcal
	鮭の黄金焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ	26.3 g	33.2 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節	三温糖		2.1 g	2.6 g
	たまねぎのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ		ねぎ		たまねぎ
26火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		529 kcal	638 kcal
	なすの味噌炒め	豚小間切れ, 赤だしみそ	三温糖	油, ごま油	19.0 g	21.7 g
	ほうれん草の和えもの		三温糖		1.9 g	2.2 g
	さといものすまし汁	木綿豆腐	さといも			ねぎ
27水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		552 kcal	666 kcal
	たらのチリソース	たら	片栗粉, 三温糖	油, 油	20.8 g	26.2 g
	もやしの塩ナムル			ごま油	1.7 g	2.0 g
	チンゲンサイのスープ	木綿豆腐		ごま油		チンゲン菜
28木	コッペパン 牛乳		コッペパン		513 kcal	611 kcal
	あじのカレー焼き	まあじ		ノンエッグマヨネーズ	21.8 g	27.4 g
	しめじ入りサラダ		三温糖	油	2.3 g	2.9 g
	レタスのスープ			油		にんじん
29金	栗ごはん 牛乳		精米, おおむぎ	くり	551 kcal	679 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉もも			25.5 g	33.1 g
	きゅうりとたくあん和え物			すりごま	2.2 g	2.5 g
	お月見汁		さといも, 片栗粉	ごま油		にんじん, ねぎ
十五夜デザート					だいこん	