

9がつ こんだてひょう



ひめじとくべつしえんがっこう

月よう

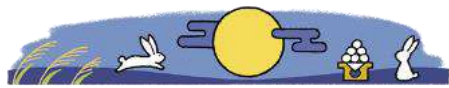
火よう

水よう

木よう

金よう

2 しぎょうしき 始業式	3 ぼうし・エプロン・ハンカチ・マスクを忘れずに!	4 ④チキン カレー ぎゅうにゅう ①ヨーグルト あえ	5 ③こがたパン ぎゅうにゅう ①ミートソース スパゲティ ②コーン スープ	6 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくの スタミナ やきにく ②ごぼうの みそしる
9 ~ちょうようのせっくこんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③ちくわの いそべあげ ③きっか あえ ②わかめとふの みそしる	10 ①ごはん ぎゅうにゅう ③マーボー なす ②もやしの ちゅうかスープ	11 ④おやこ どんぶり ぎゅうにゅう ②とうふの すましじる ミルメーク(コーヒー)	12 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③にこみ ハンバーグ ③ゆで キャベツ ②やさいの スープ	13 ~じゅうごや こんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さといも コロッケ ③こまつなの おひたし ②もやしの みそしる
16 けいろう ひ 敬老の日	17 ①ごはん ぎゅうにゅう ③グラタン フライ ③ほうれんそうの おひたし ②かき たまご じる	18 ④にくみそ どんぶり ぎゅうにゅう ②とうがん スープ	19 ①ぶどうパン ぎゅうにゅう ③だいずとごぼうの ミンチカツ ③やさいサラダ ②カレースープ	20 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ホキフライ ③やさいの あかしそ あえ ②ちくわの みそしる
23 しゅうぶん ひ 秋分の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	24 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③かいせん やきそば ②たまごスープ	25 ④ぶた どんぶり (むぎごはん) ぎゅうにゅう ②なめこじる	26 ①ナン ぎゅうにゅう ③タンドリー チキン ③まめ サラダ ②たまねぎの スープ	27 ①ごはん ぎゅうにゅう ③はっぼうさい ②はるさめ スープ
30 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さばの みそに ③れんこんの きんぴら ②きのこの みそしる	*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 9がつは なつの つかれをとる こんだて です。 せいかつのリズムを とりもどそう! はやお 早起き あさ 朝ごはん はやね 早寝			



[配布用献立表]

今月の献立テーマ
夏バテを回復し、初秋を感じる献立



2024年 9月 0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校 2024-06-26 印刷

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	チキンカレー	○	ヨーグルトあえ	★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★ヨーグルト	ごはん,じゃがいも,油,★カレールウ,砂糖	玉葱,にんじん,★フルーツカクテル,★レーズン	704 kcal 22.3 g 19.0 g 3.4 g
5 木	小型パン ミートソーススパゲティ	○	コーンスープ	★牛乳,豚ひき肉,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	小型パン,スパゲッティ,油,★クリームシチュー	玉葱,にんにく,★トマト缶,コーン,クリームコーン,にんじん	674 kcal 29.4 g 22.1 g 4.9 g
6 金	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼肉 ごぼうのみそ汁	★牛乳,豚肩ロース(赤肉),油揚げ,みそ	ごはん	りょくとうもやし,キャベツ,にんじん,玉葱,青ピーマン,にんにく,しょうが,さがきごぼう,だいこん,葉ねぎ	557 kcal 24.1 g 13.7 g 2.2 g
9 月	ご飯 	○	ちくわの磯部揚げ 菊花あえ わかめとふのみそ汁	★牛乳,★ちくわの磯辺揚げ,カットわかめ,みそ	ごはん,油,砂糖,ふ	ほうれんそう,りょくとうもやし,菊のり,えのきたけ,にんじん,葉ねぎ	620 kcal 20.1 g 18.2 g 2.6 g
10 火	ご飯	○	マーボー茄子 もやしの中華スープ	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ベーコン	ごはん,油,砂糖,でん粉,★ごま油	なす,玉葱,にんじん,青ピーマン,しょうが,りょくとうもやし,チンゲンツアイ	3063 kcal 60.8 g 24.9 g 2.1 g
11 水	親子丼	○	豆腐のすまし汁 ミルク(コーヒー)	★牛乳,たまご,鶏肉,豆腐	ごはん,砂糖,でん粉	玉葱,にんじん,葉ねぎ,みつば,しめじ	568 kcal 23.0 g 16.8 g 1.9 g
12 木	コッペパン	○	煮込みハンバーグ ゆでキャベツ 野菜のスープ	★牛乳,ハンバーグ,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	パン,砂糖,油	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	577 kcal 26.3 g 20.0 g 3.4 g
13 金	ご飯 	○	里芋コロッケ 小松菜のお浸し もやしのみそ汁 お月見ゼリー	★牛乳,★里芋コロッケ,花かつお,油揚げ,みそ	ごはん,油	こまつな,りょくとうもやし,玉葱,にんじん,葉ねぎ,★お月見ゼリー	665 kcal 17.8 g 22.0 g 1.9 g
17 火	ご飯 	○	グラタンフライ ほうれん草のお浸し かき卵汁	★牛乳,★グラタンフライ,花かつお,豆腐,たまご,カットわかめ	ごはん,油,でん粉	ほうれんそう,にんじん,葉ねぎ	618 kcal 19.1 g 21.0 g 2.3 g
18 水	肉味噌丼	○	とうがんスープ	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ,錦糸卵,カットわかめ	ごはん,★ごま油,砂糖	玉葱,青ピーマン,葉ねぎ,干し椎茸,にんにく,キャベツ,にんじん,えのきたけ,とうがん	579 kcal 23.0 g 18.5 g 2.3 g
19 木	ぶどうパン 	○	大豆とごぼうのミンチカツ 野菜サラダ カレースープ	★牛乳,★大豆とごぼうのミンチカツ,ハム	パン,油,★玉ねぎドレッシング,じゃがいも,シエルマカロニ,★カレールウ	★レーズン,コーン,キャベツ,にんじん,★きゅうり,玉葱	779 kcal 27.4 g 30.4 g 4.6 g
20 金	ご飯	○	ホキフライ 野菜の赤しそ和え ちくわのみそ汁	★牛乳,ホキフライ,★焼ちくわ,油揚げ,みそ	ごはん,油	★きゅうり,キャベツ,にんじん,赤しそふりかけ,だいこん,葉ねぎ	683 kcal 24.2 g 21.6 g 2.8 g
24 火	ご飯(少なめ) 海鮮焼きそば	○	卵スープ	★牛乳,★むきえび,★いか,豚ばら(脂身付),たまご,鶏若鶏肉モモ(皮なし),カットわかめ	ごはん,★中華麺,油,でん粉	しょうが,キャベツ,にんじん,葉ねぎ	589 kcal 24.0 g 15.7 g 3.3 g
25 水	豚丼	○	なめこ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),油揚げ,カットわかめ,赤みそ	ごはん,押麦,砂糖	玉葱,系こんにゃく,さがきごぼう,にんじん,葉ねぎ,★なめこ,えのきたけ	671 kcal 22.4 g 26.6 g 2.1 g
26 木	ナン 	○	タンドリーチキン 豆サラダ 玉ねぎのコンソメスープ	★牛乳,鶏肉,豆ミックス,ハム,ベーコン	★ナン,★ナン,★タンドリーチキンオイル,★マヨネーズ	にんじん,★きゅうり,玉葱,キャベツ	597 kcal 31.0 g 29.5 g 3.0 g
27 金	ご飯	○	八宝菜 春雨スープ	★牛乳,豚ばら(脂身付),なると,★むきえび,★いか,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,油,砂糖,でん粉,★ごま油,はるさめ	はくさい,干し椎茸,玉葱,にんじん,きぬさや,チンゲンツアイ	636 kcal 22.9 g 20.7 g 2.8 g
30 月	ご飯 	○	さばのみそ煮 れんこんのきんぴら きのこのみそ汁	★牛乳,さば,油揚げ,みそ	ごはん,砂糖,油,★ごま油	しょうが,れんこん,さがきごぼう,突きこんにゃく,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,しめじ,葉ねぎ	665 kcal 24.3 g 25.5 g 2.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています