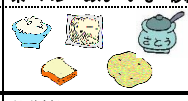
# 令和４年度　９月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 熱や力のもとになるもの | | エネルギー（Kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | 肉・魚・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| | | | | | | |  | | |
| 2 | 金 | ハヤシライス、牛乳 | 牛肉、豚肉 | 牛乳 | | たまねぎ、マッシュルーム | 精白米 | ハヤシルウ、サラダ油 | 800 |
| | | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ | | コールスロードレッシング（卵なし） | |
| | | シークヮーサーゼリー | | | | シークヮーサー果汁 | 砂糖 | | |
| 5 | 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 760 |
| | | かつおのおかか煮 | かつお、かつおぶし | | | しょうが | 砂糖 | 片栗粉 | |
| | | 酢の物 | | わかめ | にんじん | きゅうり、キャベツ | はるさめ、砂糖 | | |
| | | さつま汁 | 鶏肉、みそ | | ねぎ、にんじん | ごぼう、こんにゃく | さつまいも | | |
| 6 | 火 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 751 |
| | | 豚肉のカレー風味焼き | 豚肉 | | | たまねぎ | | | |
| | | 無限ピーマン | まぐろ油漬け | | ピーマン、赤ピーマン | | | ごま油 | |
| | | みそ汁 | 豆腐、みそ | | ねぎ | えのきたけ | | | |
| 7 | 水 | 塩ラーメン、牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | ねぎ | たまねぎ | 中華めん | | 766 |
| | | 焼きぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ナムル | | | ほうれんそう、にんじん | だいこん、もやし | 砂糖 | | |
| 8 | 木 | ごはん、ひじきの佃煮、牛乳 | | 牛乳、ひじき | | | 精白米、砂糖 | | 735 |
| | | さといもコロッケ | 鶏肉 | | | | さといも、小麦粉、パン粉、砂糖 | 大豆油 | |
| | | 野菜のしょうが和え | | | にんじん | キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが | 砂糖 | | |
| | | すまし汁 | 豆腐、かまぼこ | | みつば | えのきたけ | | | |
| | | お月見クレープ | 豆乳 | | | レモン果汁 | 米粉、砂糖 | | |
| 9 | 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 837 |
| | | フィッシュ&チップス | さわら | | | | じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー | 大豆油 | |
| | | ブロッコリーのソテー | | | ブロッコリー | | | | |
| | | スコッチブロス | ベーコン、ひよこ豆 | | にんじん | たまねぎ | おしむぎ | | |
| 12 | 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 710 |
| | | えびしゅうまい | えび、たら | | にんじん | たまねぎ | 小麦粉、パン粉、砂糖 | | |
| | | 麻婆なす | 豚肉 | | ピーマン、赤ピーマン | なす、たまねぎ、しょうが | 片栗粉 | ごま油 | |
| | | えのきとにらにスープ | | | にら、にんじん | えのきたけ | | | |
| 13 | 火 | 小型ロールパン、牛乳 | | 牛乳 | | | 小型ロールパン | | 754 |
| | | 焼きそば | 豚肉、いか | | にんじん、ピーマン | キャベツ、もやし | 中華めん | サラダ油 | |
| | | れんこんハンバーグ | 豚肉、鶏肉、牛肉 | | | れんこん、たまねぎ | パン粉 | | |
| 14 | 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 852 |
| | | 鶏肉の西京焼き | 鶏肉、みそ | | | | | | |
| | | 海藻サラダ | | わかめ | にんじん | レタス、きゅうり、とうもろこし | 砂糖 | 和風ドレッシング | |
| | | 根菜汁 | | | ねぎ、にんじん | ごぼう、だいこん | さといも | | |
| | | レモンのムース | 豆乳、大豆粉 | | | レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 15 | 木 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 740 |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | | うめ | 砂糖、片栗粉 | | |
| | | うの花 | おから | | にんじん | しいたけ、えだまめ、こんにゃく | 砂糖 | | |
| | | 小松菜のみそ汁 | 油揚げ、みそ | | こまつな | しめじ | | | |
| 16 | 金 | カレーきしめん、牛乳 | 豚肉、油揚げ、かまぼこ | 牛乳 | ねぎ | たまねぎ | きしめん | カレールウ | 800 |
| | | 大豆入りナゲット | 鶏肉、大豆 | | にんじん | | 砂糖 | なたね油 | |
| | | 梨 | | | | なし | | | |

お月見献立

国際交流献立

２０日（火）～３０日（金）は裏面です。

# 令和４年度　９月給食献立表

| 日 | 曜日 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 熱や力のもとになるもの | | エネルギー（Kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | 肉・魚・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| | | | | | | | |  | |
| 20 | 火 | 肉どんぶり、牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | ねぎ | たまねぎ、糸こんにゃく | 精白米、砂糖 | | 711 |
| | | 水菜としらすのサラダ | | しらす干し | にんじん、みずな | 黄ピーマン、レタス、きゅうり | | 和風ドレッシング | |
| | | なめこ汁 | 豆腐、みそ | | みつば | なめこ | | | |
| 21 | 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 784 |
| | | さわらの南部焼き | さわら | | | | 砂糖 | ごま、オリーブ油 | |
| | | ゆかり和え | | | にんじん、しそ | キャベツ、きゅうり、もやし | | | |
| | | 吉野汁 | 豆腐、油揚げ | | ほうれんそう | はくさい、ごぼう、だいこん | 片栗粉 | | |
| | | 栗のムース | | | | くり | 砂糖 | | |
| 22 | 木 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 723 |
| | | 厚焼き玉子 | 鶏卵 | | | | 砂糖、片栗粉 | | |
| | | 揚げ野菜のおろし煮 | | | 赤ピーマン、オクラ | なす、だいこん | 砂糖 | 大豆油 | |
| | | みそけんちん汁 | 豆腐、みそ | | にんじん、ねぎ | ごぼう、こんにゃく、しろねぎ | さといも | | |
| 26 | 月 | ビビンバ、牛乳 | 牛肉 | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう | だいこん、ぜんまい、しょうが | 精白米、砂糖 | ごま、ごま油 | 720 |
| | | わかめスープ | | わかめ | | たまねぎ | | | |
| | | 杏仁豆腐 | | 牛乳 | | | 練乳、砂糖 | | |
| 27 | 火 | くろロールパン、牛乳 | | 牛乳 | | | くろロールパン | | 723 |
| | | さけのムニエル | さけ | | | | 小麦粉 | バター、オリーブ油 | |
| | | 豆まめサラダ | 大豆、赤いんげん、ひよこ豆 | | | きゅうり、レタス、キャベツ、とうもろこし、えだまめ | | 和風ドレッシング | |
| | | もやしのスープ | | | にんじん | もやし、たまねぎ | | | |
| 28 | 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 733 |
| | | 豆腐だんご | 豆腐、鶏肉 | ひじき | にんじん、ねぎ | たまねぎ、ごぼう | 小麦粉、パン粉 | なたね油 | |
| | | チンゲンサイのごま和え | | | チンゲンサイ、にんじん | キャベツ、もやし | 砂糖 | ごま | |
| | | 豚汁 | 豚肉、厚揚げ、みそ | | ねぎ | ごぼう、だいこん、こんにゃく | さといも | | |
| 29 | 木 | 枝豆ごはん、牛乳 | | 牛乳、しらす干し | にんじん | えだまめ | 精白米 | オリーブ油 | 712 |
| | | ささみ梅肉フライ | 鶏肉 | | しそ | うめペースト | 小麦粉、パン粉、砂糖 | 大豆油 | |
| | | しめじのみそ汁 | 油揚げ、みそ | | ねぎ | しめじ、たまねぎ | | | |
| 30 | 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 717 |
| | | さばの銀紙焼き | さば、みそ | | | | 米粉、砂糖 | | |
| | | 冬瓜のそぼろ煮 | 鶏肉 | | にんじん、さやいんげん（冷） | とうがん | 砂糖、片栗粉 | | |
| | | ふのすまし汁 | かまぼこ | | みつば | たまねぎ | 焼きふ | | |

※ 材料の都合により変更することがあります。　※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。