



が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

## 8,9月献立予定表

今月も夏、秋に旬を迎える野菜や果物をたくさん献立に取り入れていますので、しっかり食べて夏ばてを予防してくださいね～！！

月	日	曜	献立名	熱量 (kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
8	26	月	ごはん さば生姜煮 ぶた肉と野菜のみそ炒め もろへいやのすまし汁	790	さば ぶた肉 ちくわ 豆腐	ごはん ぶ こんにゃく	たまねぎ なす ピーマン さやいんげん にんじん もろへいや
8	27	火	かんどん 広東めん 野菜のとろみ炒め かぼちゃひき肉フライ	809	ぶた肉	中華めん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ はくさい こまつな たけのこ にら にんじん きくらげ かぼちゃ
8	28	水	ごはん とり肉のカレーマヨ焼き 根菜と大豆のきんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	835	とり肉 ぶた肉 大豆 油揚げ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん こまつな たまねぎ
8	29	木	ごはん 韓国風煮 野菜のナムル わかめと豆腐のスープ	673	ぶた肉 わかめ 豆腐	ごはん こんにゃく	はくさい ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ もやし きゅうり こまつな
8	30	金	ポークハヤシライス コールスローサラダ ピーチゼリー	845	ぶた肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし
9	2	月	3色そぼろごはん (肉そぼろ・枝豆・たまご) 青じそあえ けんちん汁	818	ぶた肉 たまご 豆腐 油揚げ おから	ごはん	えだまめ キャベツ しいたけ ブロッコリー にんじん ねぎ きゅうり だいこん ごぼう
9	3	火	《新メニュー♪》 ごはん 銀鮭のレモンバジル焼き ひじきのカラフル炒め ポテトスープ	737	すずき ひじき ぶた肉 ウィンナー	ごはん じゃがいも こんにゃく	レモン たまねぎ パプリカ さやいんげん トマト
9	4	水	《地場産デー♪》 ごはん ぶた肉のしょうが焼き マカロニサラダ 小松菜とがんものみそ汁	782	ぶた肉 ロースハム がんもどき	ごはん マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ こまつな
9	5	木	コッペパン はちみつ&マーガリン デミソースハンバーグ キャベツとパインのサラダ コーンポタージュ	822	ぶた肉 ロースハム	コッペパン	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト とうもろこし パイン
9	6	金	ごはん 油淋鶏 ビーフンサラダ チンゲン菜の中華スープ	865	とり肉 ロースハム 豆腐	ごはん ビーフン	にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ チンゲン菜
9	9	月	ごはん とり肉のはちみつ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋とわかめのみそ汁	773	とり肉 ぶた肉 わかめ	ごはん じゃがいも こんにゃく ぶ	切り干し大根 にんじん しいたけ えだまめ ぶなしめじ

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
9	10	火	肉うどん 厚焼き卵 野菜のりあえ ぶどうゼリー 	705	ぶた肉 油揚げ たまご ツナ のり	ソフトめん	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ だいこん キャベツ こまつな ぶどう
9	11	水	《新メニュー♪》 ごはん さんまの竜田揚げ 野菜のごまあえ ワンタンスープ	793	さんま ぶた肉	ごはん ごま ワンタン	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ
9	12	木	ごはん ビビンバ かに入りしゅうまい 小松菜とかまぼこのスープ	794	ぶた肉 かに 糸かまぼこ	ごはん ごま	もやし にんじん こまつな ほうれん草 にんにく たまねぎ キャベツ
9	13	金	大豆入りキーマカレーライス 野菜ソテー	803	ぶた肉 だいず	ごはん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ とうもろこし りんご
9	17	火	《十五夜&チャレンジ 減塩給食♪》  ごはん うさぎの形ハンバーグ まめまめサラダ さつまいも入りスープ お月見デザート	834 食塩相当量 1.9g	とり肉 ぶた肉 だいず ツナ 	ごはん さつまいも	キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん
9	18	水	《新メニュー♪》 ごはん さばカレー揚げぎょうざ 厚揚げと野菜の中華炒め 大根ともずくのみそ汁	803	厚揚げ さば ぶた肉 もずく	ごはん	パプリカ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく だいこん ねぎ
9	19	木	米粉パン チョコクリーム エビカツ バンバンジーサラダ クリームシチュー	798	えび ささみフレーク とり肉	米粉パン じゃがいも バター	キャベツ パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ
9	20	金	ごはん 肉みそ 野菜のナムル のっぺい汁 (佐賀県の家庭料理♪)	739	ぶた肉 とり肉 油揚げ	ごはん こんにゃく さといも	たまねぎ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ
9	24	火	みそラーメン 野菜炒め 焼き栗コロッケ 	797	ぶた肉	中華めん 焼き栗コロッケ	にんにく とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら きくらげ
9	25	水	ごはん さけのチーズ焼き 野菜とウインナーの炒め物 野菜スープ	690	さけ チーズ ウインナー とり肉	ごはん	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もやし
9	26	木	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ	755	とうふ ぶた肉 ベーコン	ごはん	なら にんにく たけのこ もやし きゅうり ブロッコリー にんじん チンゲン菜 しめじ
9	27	金	秋野菜カレーライス カラフル野菜サラダ	811	ぶた肉 ロースハム	ごはん さつまいも じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ヤングコーン カリフラワー ブロッコリー
9	30	月	ごはん さんまの紅葉煮 すき焼き煮 野菜としめじのみそ汁	735	さんま ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん だいこん ほうれん草 ぶなしめじ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。