

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				ち・にく・ほねをつくる あかのしょくひん	ちからやたいおんとなる きいろのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん
2	水	○	むぎごはん ひきにくの カレー なまわかめのサラダ ガリガリくん(グレープあじ)	ぶた ハム ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ こんにゃく あぶら	ピーマン トマト ミニトマト たまねぎ セロリー りんご きゅうり
3	木	○	ごはん さばのみりんぼし ごまあえ みそしる ひややつこ(さくさくしょうゆ) なし	さば あげ とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう ごま	ほうれんそう にんじん きゃべつ しいたけ たまねぎ なし
4	金	○	ごはん おろしハンバーグ ブロッコリー かふうあえ のっぺいじる やわらかメロンゼリー	ぶた ぎゅう ハム あげ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく でんぶ あぶら	ブロッコリー にんじん かぶのは もやし かぶ きゅうり しいたけ だいこん
7	月	○	<高1-1リクエスト>ごはん とりのてりやき はるさめのちゅうかサラダ とんじる アイス	とり ハム ぶた とうふ ぎゅうにゅう アイスクリーム	こめ はるさめ さといも あぶら	にんじん ブロッコリー ミニトマト こまつな きゅうり だいこん ごぼう ねぎ もやし
8	火	○	ひやしちゅうかごまだれ ぎょうざ(さくさくしょうゆ) やわらかあんにな	ハム たまご ぶた ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら	にんじん きゅうり もやし
9	水	○	ごはん まつかぜやき ゆでやさい きりほしに なすとみょうがのすましじる マスカットジュレ	ぶた とり みそ たまご あげ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ でんぶ あぶら ごま	にんじん いんげん ミニトマト なす みょうが しいたけ きりほしだいこん ぶどう
10	木	○	ごはん にざかな(むきがれい) ちくさあえ みそしる やわらかまっちゃムース	むきがれい たまご あげ みそ ぎゅうにゅう クリーム ひじき	こめ さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな きゃべつ しいたけ だいこん オレンジ
11	金	○	しょくパン ぎゅうにくコロッケ わかめスープ マカロニサラダ(きゃべつい) バナナ	ハム とうふ ぎゅうにゅう わかめ	パン いも マカロニ あぶら マヨネーズ	ブロッコリー にんじん ミニトマト ちんげんさい きゃべつ きゅうり コーン ねぎ バナナ
14	月	○	むぎごはん セルフ やきにくどん ポテトサラダ とうがんとしょうがのスープ げんきヨーグルト	ぶた ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ いも でんぶ あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり コーン とうがん しょうが
15	火	○	むぎごはん セルフ おやこどん ままかりごまフライ みそしる やわらかキャラメルゼリー	ししゃも とり なたと たまご ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	かぶのは ミニトマト きゃべつ ねぎ たまねぎ かぶ
16	水	○	チャーハン しゅうまい もやしサラダ ちんげんさいのスープ やわらかプリン	ぶた ハム とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん ピーマン ミニトマト ちんげんさい たまねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ
17	木	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき さつまいものサラダ だいこんとしょうがのスープ れいとうみかん	さけ みそ ツナ ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ でんぶ さとう いも ごま	にんじん こまつな なめたけ しいたけ グリンピース みかん
18	金	○	あげパン(キャラメル) チキンのオープンやき オクラとわかめのサラダ スープ バナナチョコレート	とり わかめ ぎゅうにゅう クリーム	パン チョコ あぶら	おくら にんじん ミニトマト かぶのは きゅうり コーン かぶ バナナ
23	水	○	ごはん さんまのオレンジに いんげんのごまあえ そぼろに なめこのすましじる ミニおはぎ	さんま あげ ぶた とうふ あ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ いも ごま	にんじん いんげん こまつな もやし しいたけ グリンピース なめこ
24	木	○	ジャージャーめん きんししゅうまい わかめスープ やわらかライチゼリー	ぶた みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	めん でんぶ あぶら	にんじん ほうれんそう ちんげんさい もやし ねぎ
25	金	○	しょくパン みかんジャム あきのごめこシチュー まめとこまつなのサラダ シャインマスカット	とり ベーコン まめ ぎゅうにゅう クリーム	パン いも ごめこ バター	にんじん こまつな みかん しめじ たまねぎ グリンピース ぶどう
28	月	○	<高1-2リクエスト>ごはん わかめふりかけ からあげ ほうれんそうツナ ジャーマンポテト みそしる チョコムース	とり ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう かんてん	こめ いも さとう チョコ あぶら マヨネーズ	ミニトマト にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ えのき
29	火		まーぼーめん ナムル はくさいのスープ きよほう	とうふ ぶた ベーコン ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶ あぶら ごま	にら ほうれんそう にんじん ミニトマト もやし はくさい ぶどう
30	水	○	セルフ てんどん ゆかりあえ いなかじる みかん	えび あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう いも こんに あぶら ごま	にんじん こまつな きゃべつ もやし コーン なめこ だいこん ごぼう みかん

*献立は、食材の都合により、変わることがあります。ご了承ください。

*太字 偏食対応食 *裏面のひとくちメモもごらんください。

*今月のリクエスト(高等部1年) *10月のリクエスト(小学部1・2年)

~高等部畑の先生 Sさんの新米ができました。~
選りすぐりのお米です。品種は、こしひかり。

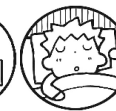
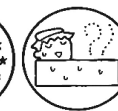
*9月16日頃から、新米に変わります。



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 相当量 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
2	水	732 554	24.8 19.4	26.0 22.4	3.5 2.5			〈2学期の給食がスタートしました〉栄養たっぷりの給食を食べて、生活リズムをもどしていきましょう。暑さをしのぐガリガリ君はグレープ味。食べ終わる頃取りに来て下さい。
3	木	794 597	34.8 26.4	28.7 24.5	2.7 1.9	みそしる じゃがいも		〈秋の味覚 梨〉今が旬の「豊水」は果汁が多く、甘みと酸味があります。名前の通り水分が多くジューシー。ビタミンは少なく、疲労回復に有効なアスパラギン酸が豊富。八千代市産。
4	金	844 632	33.5 25.5	27.4 23.5	4.5 3.2	のっぺいじる かぶ		〈のっぺい汁〉ルーツは精進料理とされています。料理で残ってしまった野菜の皮やへたをごま油で炒めて煮込んだ汁物で、日本の郷土料理です。ごま油は使わずだしの味をきかせました。
7	月	900 671.4	36.0 27.2	34.8 29.4	2.9 2.0	とんじる だいこん		〈高等部リクエスト〉デザートは、スーパーカップミニ(アイスクリーム)です。とけやすいので食べ終わる頃、取りに来て下さい。冷たいデザートで、体の中からクールダウンしましょう。
8	火	794 597	27.6 21.4	27.7 23.7	4.5 3.2			〈ごま〉人気のある冷やし中華ごまだれは、今年度最終。ごまだれの「ごま」は、栄養吸収効率のよいすりごまを使用。美容や健康に効果のあるごまは、毎日摂りたい食材の1つです。
9	水	787 592	28.5 22.0	24.7 21.3	2.6 1.8	すましじる なす		〈旬の野菜 なす〉旬は、6月から9月ですが、一番おいしい時期は、肌寒さを感じるようになる秋の時期。身が引き締まり、食感がよく、味もしっかりと凝縮されています。
10	木	737 557.3	32.0 24.4	19.9 17.5	3.0 2.1	みそしる だいこん		〈和食〉は、日本の伝統的な食事で2013年にユネスコの無形文化財に登録。一汁三菜が基本型。低カロリーで栄養バランスが良く食材や料理で季節を表現し、おもてなしの心も添えられます。
11	金	713 541	25.0 19.5	26.9 23.1	4.0 2.8	スープ とうふ		〈マカロニサラダ〉は、マカロニやマヨネーズを使っているため糖質や脂肪が多めになりがち。野菜を多くして、ハーフマヨネーズを使用し、栄養をアップ・カロリーダウンします。
14	月	816 613	32.0 24.4	27.6 23.6	2.7 1.9	スープ とうがん		〈冬瓜〉ウリ科のつる性一年草。果実を食用する夏野菜。完熟すると表面が粉状になり、その後皮が硬くなります。丸ごと暗所で保管すると、冬まで持ちちるので冬瓜とよばれています。
15	火	855 640	35.0 26.5	30.9 26.3	3.2 2.2	みそしる かぶ		〈ままかひ〉は、「コノシロ」に似たニシン科の小魚で、今が旬。岡山県の特産物で酢漬が人気。飯(まま)を借りに行くほど美味しいことが名前の由来。一般名はサツバ(鰯)です。
16	水	775 584	27.9 21.6	34.0 28.8	3.7 2.6	スープ とうふ		〈チャーハン 炒飯〉は、中国料理の1つで、ご飯に肉や卵・野菜などを混ぜて油で炒め、塩や醬油で味付けしたものです。給食では、炒めて味付けした具や炒り卵をご飯に混ぜています。
17	木	634 485	30.3 23.3	18.1 16.0	3.0 2.1	スープ だいこん		〈秋の味覚 秋鮭〉鮭は産卵の時、自分が生まれた川に戻ってきます。目の上に鼻があり嗅覚が鋭く、川の匂いで判断しているという説もあります。身の色は赤ですが、白身魚に分類します。
18	金	779 587	30.7 23.5	29.9 25.5	3.3 2.3	スープ かぶ		〈食物繊維を摂ろう! わかめ おくら〉は、食物繊維の多い食品の上位に入る食品です。糖尿病、心筋梗塞、高血圧、痔、便秘、大腸の病気などを予防する効果があります。
23	水	759 573	26.4 20.5	21.0 18.4	3.0 2.1	にもの にんじん		〈お彼岸〉には、おはぎをお供えます。秋は小豆の収穫期なので、秋には小豆を皮ごと使ったつぶあんを用い、春の「ぼたもち」には固くなった皮を除いたこしあんを使っていたそうです。
24	木	815 612	31.6 24.2	29.1 24.8	4.0 2.8	スープ とうふ		〈ジャージャー麺〉挽き肉を味噌で炒めて作る肉みそと、麺と一緒に食べる北京周辺の家産料理。本格的な味をアレンジして、赤みそを使った肉みそとたっぷりの野菜のオリジナル麺です。
25	金	885 661	30.4 23.3	29.0 24.8	3.0 2.1	シチュー にんじん		〈秋の味覚 シャインマスカット〉種なしで果皮が薄くてやわらかく、皮ごと食べることができるぶどうです。パリッとした歯ごたえで、ジューシーで上品な甘みと高貴な香りが楽しめます。
28	月	833 625	31.8 24.3	31.8 27.0	2.3 1.6	ジャーマン じゃがいも		〈ジャーマンポテト〉じゃがいもとウインナーを使った日本生まれのドイツ風料理。ドイツでは、シュベックカルトツフェルンと呼ぶそうです。今日は食材5種のカラフルジャーマンです。
29	火	632 484	27.4 21.2	20.7 18.1	3.4 2.4	まーぼー とうふ		〈秋の味覚 ぶどうの王様 巨峰〉に多く含まれているブドウ糖は腸で吸収されて、素早く体内で必要なエネルギーに変換されます。その為夏バテや、疲労回復にとても効果があります。
30	水	796 599	22.7 17.9	26.3 22.6	2.9 2.0	いなかじる だいこん		〈旬の果物 みかん〉極早生(ごくわせ)は、今の時期に出回る果皮に青みのある品種。果肉がジューシーで酸味がやや強め。甘酸っぱいのが好きな人にお勧め。ビタミンCが豊富です。
今月平均		783 590	29.9 23.0	27.1 23.2	3.3 2.3	中高生・職員 小学生		



生活リズムをととのえよう!



基準値	790 594	27.0 21.0	26.0 20.5	3.0 2.1	中高生・職員 小学生
-----	------------	--------------	--------------	------------	---------------