

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	木	○	むぎごはん ひきにくのカレー クイッティオサラダ ガリガリくん(ソーダあじ)	ふた ハム ぎゅうにゅう	こめ ビーフン	ピーマン トマト にんじん たまねぎ セロリー きゅうり コーン
3	金	○	ごはん さんまオレンジに ごまあえ みそしる ひややっこ(さくさくしょうゆ) あかにくメロン	さんま とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう いも ごま	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ メロン
6	月	○	ごはん おろしハンバーグ はるさめちゅうかさサラダ のっぺいじる やわらかミルクゼリー	ふた ハム たまご あげ ぎゅうにゅう かんてん	こめ はるさめ こんにゃく でんぶん さとう	ブロッコリー にんじん かぶのは だいこん もやし きゅうり かぶ しいたけ
7	火	○	ごはん にざかな(さば) ちくさあえ みそしる なし(ほうすい) 船橋農園直送	さば たまご あげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう いも でんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう オレンジ きゃべつ しいたけ だいこん
8	水	○	ひやしちゅうかごまだれ チキンナゲット やわらかマンゴープリン	ハム たまご とり 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	木	○	ごはん ままかりのりごまフライ トマトに かぶのみそしる れいとうりんご	ままかり ふた みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ いも さとう あぶら	ミニトマト いんげん かぶのは きゃべつ たまねぎ かぶ りんご
10	金	○	パン チキンのオープンやき オクラサラダ かぶのスープ パナナチョコレート	とり ぎゅうにゅう わかめ クリーム	パン チョコ	オクラ にんじん ミニトマト かぶのは いちご きゅうり コーン かぶ
13	月	○	<高1-1リクエスト>ごはん からあげ なめたけあえ ポテトサラダ みそしる(わかめ・とうふ) ヨーグルト	とり ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ でんぶん いも あぶら マヨネーズ	こまつな にんじん えのき きゅうり コーン えだまめ
14	火	○	ごはん まつかぜやき ゆでいんげん きりほしに すましじる やわらかプリン	ふた とり みそ たまご あげ ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ でんぶん あぶら ごま	にんじん いんげん ミニトマト しいたけ だいこん なす みょうが
15	水	○	ごはん あじのマスタードパンこやき ポークビーンズ かぶとわかめのスープ れいとうマンゴー	あじ ふた だいたす ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう あぶら	ブロッコリー にんじん いんげん ミニトマト たまねぎ かぶ しいたけ マンゴー
16	木	○	スパゲティミートソース なまわかめのサラダ はくさいスープ きよほう	ふた ハム ベーコン ぎゅうにゅう チーズ わかめ	スパゲティ こんにゃく あぶら	トマト たまねぎ きゅうり はくさい きよほう
17	金	○	パンズパン コロッケ マカロニサラダ もすくのちゅうかスープ パナナ	ハム ぎゅうにゅう もすく	パン いも マカロニ あぶら マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん ちんげんさい きゃべつ きゅうり コーン ねぎ パナナ
21	火	○	<じゅうごや>ごはん うさぎハンバーグ さといもそぼろに みそしる しらたまあずき	ふた とり みそ あげ あずき ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう でんぶん	ブロッコリー ミニトマト にんじん だいこん しいたけ グリンピース なす
22	水	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりほしサラダ とうがんとしょうがのスープ チョコムース	さけ みそ ツナ ぎゅうにゅう かんてん	こめ さとう チョコ あぶら バター マヨネーズ	にんじん こまつな ミニトマト きゃべつ しいたけ もやし とうがん しょうが
24	金	○	<お彼岸>ごはん さばのみりんぼし なめたけあえ そぼろに なめこのすましじる ミニおはぎ	さば ふた とうふ ぎゅうにゅう	こめ いも さとう でんぶん	にんじん こまつな えのき グリンピース なめこ
27	月	○	<高1-2リクエスト>むぎごはん ぎゅうどん おひたし スマイルポテト わかめスープ やわらかキャラメルプリン	ぎゅう なたと かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ むぎ いも さとう あぶら	ほうれんそう ちんげんさい たまねぎ ねぎ しいたけ はくさい
28	火	○	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ジュレ	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 ミニトマト みかん しめじ たまねぎ グリンピース ぶどう
29	水	○	ジャージャーめん とうふナゲット わかめスープ やわらかあんにん	ふた みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	めん でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう ちんげんさい もやし ねぎ
30	木	○	セルフてんどん ゆかりあえ いなかじる みかん	かまぼこ あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん 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 こほう 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。~
選いすぐりのお米です。品種は、こしひかり。
新米の味、つや、香り、食感、風味を楽しんでください。

*9月20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	摂食機能検査表		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
2	木	811 609	25.4 19.8	26.7 22.9	3.7 2.6			〈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。暑さをしのぐカリカリ君はソーダ味。食べ終わる頃取りに来て下さい。
3	金	740 559	26.5 20.6	24.0 20.8	2.5 1.8	みそしる じゃがいも		〈さくさくしょうゆ〉ローストオニオン、フライドガーリック、ごま、凝縮した粉末のしょうゆ、ごま油などの香ばしさと・カリカリ・サクサク食感の調味料。冷奴にのせて夏バテ解消しよう。
6	月	753 569	28.6 22.1	23.1 20.0	4.0 2.8	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	火	709 537.7	31.7 24.2	21.1 18.4	3.0 2.1	みそしる だいこん		〈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。船橋産。
8	水	819 615	30.4 23.3	30.0 25.6	4.9 3.4	デザート マンゴープリン		〈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	木	721 546	25.2 19.7	18.3 16.2	2.6 1.8	みそしる とうふ		〈ままかり〉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。一般名はサッパ（鯛）です。
10	金	691 525.1	31.3 24.0	26.5 22.8	3.7 2.6	みそしる だいこん		〈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。
13	月	834 625	32.2 24.6	30.5 26.0	2.5 1.8	みそしる とうふ		〈ヨーグルト〉乳酸菌 シロタ株を1個に6億個以上含む、低脂肪でさっぱりとした舌触りなめらかなヨーグルト。日本人に不足しがちな鉄4.0mg、カルシウム100mgを含んでいます。
14	火	823 618	30.6 23.5	28.0 24.0	2.7 1.9	すましじる なす		〈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。
15	水	733 555	27.8 21.5	19.9 17.5	2.8 2.0	スープ かぶ		〈大豆〉ポークビーンズのビーンズは大豆です。身体を作る良質なたんぱく質を豊富に含み畑の肉とも呼ばれています。ビタミン、カルシウム、鉄なども多く、毎日とりたい食品です。
16	木	729 552	30.5 23.4	26.7 22.9	3.9 2.7	スープ はくさい		〈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。夏バテや疲労回復に効果があります。
17	金	700 531	22.2 17.6	26.5 22.8	4.0 2.8	スープ だいこん		〈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。
21	火	818 614	29.7 22.8	19.4 17.1	3.3 2.3	そばろに だいこん		〈十五夜〉中秋の名月。きれいな満月を見ながら秋の収穫を祝い、月にお礼をします。稲穂に似たすすきを飾り、団子や里芋、果物をお供えしたり、食べたりすることで健康を願います。
22	水	765 577	31.0 23.7	25.5 22.0	3.0 2.1	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、冬まで日持ちするので冬瓜とよばれています。
24	金	748 565	32.7 24.9	22.9 19.9	3.3 2.3	そばろに にんじん		〈お彼岸〉にはおはぎをお供えします。秋は小豆の収穫期なので、秋は小豆を皮ごと使ったつぶあんを用い、春の「ぼたもち」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。
27	月	888 663	29.7 22.8	33.6 28.4	2.6 1.8	スープ とうふ		〈麦ご飯〉の麦には、水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く含み、食べ続けることで、血糖値の上昇を抑制、コレステロール値低下、便秘解消、など様々な健康効果を期待できます。
28	火	912 680	30.3 23.3	29.1 24.8	3.0 2.1	シチュー にんじん		〈秋の味覚 ぶどうの女王 シャインマスカット〉種なしで果肉が薄くてやわらかく、皮ごと食べられます。ぱりとした食感、ジューシーで上品な甘み、高貴な香りを楽しみましょう。
29	水	843 632	33.4 25.4	32.6 27.6	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庭料理。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野菜のオリジナル麺です。
30	木	793 597	21.7 17.2	27.1 23.2	3.3 2.3	いなかじる だいこん		〈秋の味覚 みかん〉極早生（こくわせ）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薦め。ビタミンCが豊富です。
今月平均		781 588	29.0 22.3	25.9 22.3	3.3 2.3	中高生・職員 小学生		

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

