



令和4年9月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会
※食材の単位は(g)です。

月日	1 日 (木)	2 日 (金)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)
栄養量	エネルギー819kcal、たんぱく質36.3g	エネルギー781kcal、たんぱく質36.8g	エネルギー803kcal、たんぱく質32.1g	エネルギー850kcal、たんぱく質36.8g	エネルギー747kcal、たんぱく質34.3g	エネルギー838kcal、たんぱく質32.9g
献立	ごはん 牛乳 ①豚肉の卵とじ ②煮びたし ③赤だし ④金時豆の甘煮	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と厚あげのカレー炒め ②大根菜とにんじんのごま油炒め ③キャベツの中華スープ ④いりじゃこ	①豚丼 牛乳 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③オクラともすくのすまし汁 ④パインゼリー	黒糖コッペパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②ズッキーニのツナマヨ焼き ③ほうれん草のスープ	麦ごはん 牛乳 ①あじのかわり煮 ②小松菜とひじきの炒め物 ③えのきのすまし汁 ④牛肉のしぐれ煮	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ①青椒肉絲 ②はるさめの中華炒め ③わかめスープ ④ヨーグルト
おかずの内容	① 豚 肉 (33) 鶏 卵 (60.5) 片くり粉 (2.2) たまねぎ (49.5) にんじん (11) さ と う (0.5) うすくししょうゆ (5.15) けずりぶし (0.33) ② 小 松 菜 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さ と う (0.5) 本みりん (1.2) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ③ 切 り ぶ (2) たまねぎ (20) 九条ねぎ (5) けずりぶし (1.4) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2) ④ 金 時 豆 (12) 三 温 糖 (4) うすくししょうゆ (0.8)	① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 鶏 肉 (38.5) たまねぎ (38.5) にんじん (11) なたね油 (1.1) しょうが (0.44) 食 塩 (0.11) こしょう (0.01) カレー 粉 (0.33) さ と う (0.55) こいくちしょうゆ (2.42) 料 理 酒 (0.99) 米 酢 (0.99) 片くり粉 (1.1) ② 大 根 菜 (40) にんじん (10) ご ま 油 (0.5) 食 塩 (0.18) うすくししょうゆ (1.35) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (0.45) ③ キャベツ (30) も や し (20) たまねぎ (10) しょうが (0.5) ご ま 油 (1) チキンスープ (15) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (0.8) ④ しらすぶし (15) しょうが (1) 本みりん (1) こいくちしょうゆ (0.4) 料 理 酒 (1)	① 豚 肉 (63.25) たまねぎ (51.75) にんにく (0.69) しょうが (1.15) こしょう (0.01) なたね油 (1.15) さ と う (2.07) 料 理 酒 (3.11) 本みりん (2.07) こいくちしょうゆ (3.11) 赤 み そ (3.11) ② 切干大根 (4) にんじん (5) 三 温 糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすくししょうゆ (3) けずりぶし (0.6) 小 松 菜 (50) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすくししょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1) ③ も す く (15) オ ク ラ (8) たまねぎ (10) うすくししょうゆ (2.4) 食 塩 (0.1) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) ④ パインゼリー 1個 (50)	① 大 豆 (22) 鶏 肉 (30) たまねぎ (55) にんじん (10) ホールトマト缶 (22) オリーブ油 (1) トマトケチャップ (4.5) ウスターソース (1.9) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ② ズッキーニ (30) じゃがいも (30) たまねぎ (20) なたね油 (0.1) まぐろフレーク (10) マヨネーズ (10) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) ③ ほうれん草 (30) キャベツ (20) セ ロ リ (10) チキンスープ (15) うすくししょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)	① あ じ (50) しょうが (0.32) ご ま 油 (0.06) 三 温 糖 (1.7) 料 理 酒 (1.7) 赤 み そ (1.3) トウバンジャン (0.02) こいくちしょうゆ (1) ② ひ じ き (2) 小 松 菜 (50) なたね油 (0.5) いりごま (4) さ と う (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本みりん (1) ③ えのきだけ (5) たまねぎ (25) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) み つ ば (5) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.4) ④ 牛 肉 (33) しょうが (0.96) 糸こんにゃく (15) にんじん (6) なたね油 (0.42) 三 温 糖 (1.2) 料 理 酒 (1.8) こいくちしょうゆ (3)	① 豚 肉 (55) さ と う (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) 料 理 酒 (2.97) しょうが (0.55) ピーマン (38.5) 赤ピーマン (11) たけのこ缶 (16.5) ご ま 油 (1.1) 料 理 酒 (1.98) さ と う (0.55) オイスターソース (3.52) こいくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (1.1) ② 緑豆はるさめ (6) キャベツ (40) にんじん (5) も や し (15) ご ま 油 (1) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (2.5) ③ 鶏 卵 (20) わ か め (3) たまねぎ (10) チキンスープ (15) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.84) 片くり粉 (0.8) ④ ヨーグルト 1個 (80)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草 ④けずりぶし	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉 ②チキンスープ	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま ④牛肉→牛ひき肉 糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ

月日	9 日 (金)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)
栄養量	エネルギー758kcal、たんぱく質28.5g	エネルギー873kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー725kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー874kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー722kcal、たんぱく質31.5g
献立	麦ごはん 牛乳 ①いも煮 ②大根菜とゴーヤのおかか炒め ③なすとみょうがのみそ汁	ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のソテー ③牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②賀茂なすの田楽 ③野菜の沢煮わん	バターうずまきパン 牛乳 ①厚あげのミートソース煮 ②ひじきのソテー ③かぼちゃのスープ	ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②小松菜ともやしのナムル ③トマトと卵のスープ
おさずの内容	① 牛 肉 (33) 里 い も (55) にんじん (11) 九条ねぎ (5.5) し め じ (11) 板こんにゃく (16.5) なたね油 (0.55) さ と う (0.99) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (1.98) こいくちしょうゆ (4.95) うすくししょうゆ (1.98) ② 大 根 菜 (40) にんじん (10) ゴ ー ヤ (10) 花かつお (1) すりごま (4) ご ま 油 (0.5) 本みりん (1.3) 料 理 酒 (0.6) うすくししょうゆ (2.5) ③ な す (15) みょうが (8) たまねぎ (15) 油 あ げ (7) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	① 豚 肉 (40.25) ガリックパウダー (0.12) こしょう (0.01) じゃがいも (63.25) たまねぎ (69) にんじん (17.25) しょうが (0.58) なたね油 (1.15) なたね油 (1.15) バ タ ー (4.6) 小 麦 粉 (6.9) カレー 粉 (0.92) スキムミルク (5.75) ピザ用チーズ (5.75) トマトピューレ (6.9) フルーツチャツネ (2.88) バーベキューソース (5.75) ウスターソース (2.3) 食 塩 (0.81) オールスパイス (0.04) こいくちしょうゆ (1.96) ローリエ (0.01) ② 小 松 菜 (30) にんじん (5) キャベツ (35) 黄ピーマン (10) オリーブ油 (0.7) 食 塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (1.1) ③ 牛乳プリン 1個 (40)	① たちうお澱粉付 (75) なたね油 (1.5) さ と う (3.6) 本みりん (4.14) こいくちしょうゆ (6.12) しょうが (3.38) ② 賀茂なす (50) なたね油 (2) いりごま (1) 赤 み そ (3) さ と う (2) 料 理 酒 (0.8) 本みりん (1.6) 片くり粉 (0.15) ③ ご ぼ う (15) ほうれん草 (15) にんじん (10) えのきだけ (5) けずりぶし (1.4) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくししょうゆ (2.88) 片くり粉 (0.8)	① 厚 あ げ (50) 三 温 糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) 豚ひき肉 (20) たまねぎ (55) にんじん (10) オリーブ油 (0.7) 小 麦 粉 (1.8) トマトケチャップ (15) トマトピューレ (4) ウスターソース (3) 食 塩 (0.05) こしょう (0.01) ピザ用チーズ (7.5) ② ひ じ き (3) にんじん (10) コ ー ン (15) なたね油 (1) さ と う (0.44) うすくししょうゆ (1.32) 食 塩 (0.22) こしょう (0.01) ③ かぼちゃ (25) たまねぎ (25) チキンスープ (15) うすくししょうゆ (1.6) 食 塩 (0.32) こしょう (0.01)	① 鶏 肉 (66) 料 理 酒 (1.21) ご ま 油 (0.55) こいくちしょうゆ (1.98) 板こんにゃく (33) にんじん (22) ピーマン (16.5) たけのこ缶 (19.8) しょうが (1.1) にんにく (0.66) 干しいたけ (1.32) ご ま 油 (0.88) トウバンジャン (0.11) さ と う (1.76) こいくちしょうゆ (2.09) うすくししょうゆ (1.54) 片くり粉 (1.32) 米 酢 (0.55) ② 小 松 菜 (50) も や し (25) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.8) うすくししょうゆ (2.8) 米 酢 (1.3) ③ 鶏 卵 (15) ト マ ト (15) たまねぎ (20) チキンスープ (15) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくししょうゆ (0.88) 片くり粉 (0.8)
後期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも
中期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも
初期食	①牛肉→牛ひき肉 しめじ→えのきだけ、板こんにゃくなし ②ほうれん草、すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし ②いりごま→ねりごま		①鶏肉→鶏ひき肉 板こんにゃく→じゃがいも

つきみこんだて 月見献立

今年の中秋の名月は9月10日です。旧暦(昔のカレンダー)の8月15日の月は、中秋の名月、十五夜と呼ばれます。昔から、きれいな月をながめながら、里いもや栗物、おだんごなどをお供えて、収穫を感謝してきました。ちょうどこのころ、里いもがとれるので、「いも名月」とも呼ばれます。中秋の名月のころ、京都の和菓子屋さんには、月見だんごが並びます。京都の月見だんごは、まん丸ではなく里いもの形で、あんこがまきつけてあります。あんこは、月にかかると雲を表しているそうです。

給食では、一日前の9月この日のつきみこん9日が月見献立で、里いもを「いも煮」にして食べます。いも煮は山形県の郷土料理で、里いも、牛肉、ねぎ、こんにゃく、きのこなどを入れたなべ料理です。食べものから、季節を感じて、味わってくださいね。





月日	16 日（金）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	26 日（月）	27 日（火）
栄養量	エネルギー811kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー874kcal、たんぱく質35.2g	エネルギー755kcal、たんぱく質32.8g	エネルギー865kcal、たんぱく質39.7g	エネルギー801kcal、たんぱく質35.5g	エネルギー811kcal、たんぱく質34.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②大根葉とじゃこの炒め物 ③ごぼうのみそ汁 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①ホキのバターしょうゆ煮 ②切干大根の煮つけ ③とうふのすまし汁 ④ひじきの炒り煮	①ちゃんぽんめん 牛乳 ②にんじんしりしり ③マーラーカオ ④あまから大豆	ごはん 牛乳 ①さばのつけ焼き ②ひじきの五目煮 ③けんちん汁 ④大根葉と牛肉の炒め物	麦ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそ炒め ②切干大根の三杯酢 ③かまぼこのすまし汁 ④くきわかめのあっさり煮
おかずの内容	① 高野どうふ (11) さ と う (1.19) うすくしょうゆ (3.17) けずりぶし (1.1) 豚ひき肉 (27.5) たまねぎ (33) にんじん (11) しょうが (0.88) なたね油 (0.88) さ と う (0.99) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (0.5) うすくしょうゆ (1.98) 片 くり 粉 (2.2) けずりぶし (1.1)	① 豚ひき肉 (20) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) なたね油 (0.8) キャベツ (50) 九条ねぎ (10) 青 の り (0.1) 鶏 卵 (55) 片 くり 粉 (1) けずりぶし (0.5) さ と う (1.4) パーキューソース (7) ウスターソース (5)	① ホ キ (55) こしょう (0.01) 料 理 酒 (2.2) 片 くり 粉 (3.85) なたね油 (1.1) じゃがいも (44) たまねぎ (22) し め じ (5.5) パ タ ー (3.3) うすくしょうゆ (3.85)	① 中華めん (192) ご ま 油 (0.84) 豚 肉 (30) かまぼこ (6) にんじん (6) も や し (18) キャベツ (18) コ ー ン (6) にんにく (0.96) ご ま 油 (0.6) こしょう (0.01) 豚骨スープ (14.4) だし昆布 (1.68) けずりぶし (3.12) オイスターソース (3.6) さ と う (1.8) 食 塩 (0.6) うすくしょうゆ (3) 白 み そ (2.4)	① さ ば (70) 本みりん (0.56) 料 理 酒 (0.42) 三 温 糖 (0.42) こくしょうゆ (1.82) しょうが (0.59) 本みりん (1.32) 料 理 酒 (1.54) 三 温 糖 (0.77) こくしょうゆ (2.2) コンスターチ (1)	① 厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こくしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 豚 肉 (33) 小 松 菜 (33) たまねぎ (33) にんじん (11) しょうが (0.44) し め じ (5.5) なたね油 (1.1) ねりごま (4.4) 赤 み そ (3.3) さ と う (1.54) 料 理 酒 (0.99) こくしょうゆ (1.65)
	② キャベツ (20) にんじん (5) ほうれん草 (55) コ ー ン (10) すりごま (4) ご ま 油 (1.5) さ と う (0.4) うすくしょうゆ (2.2) 米 酢 (1)	② 大 根 葉 (65) にんじん (5) しらすばし (5) いりごま (4) ご ま 油 (0.7) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こくしょうゆ (1.8)	② 切干大根 (6) 鶏 肉 (10) にんじん (5) 小 松 菜 (10) 三 温 糖 (1.44) うすくしょうゆ (3.6) けずりぶし (2.4)	② にんじん (20) まぐろフレーク (15) 糸こんにゃく (15) なたね油 (0.5) さ と う (0.2) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくしょうゆ (1.1)	② ひ じ き (5) にんじん (10) つきこんにゃく (8) ご ぼ う (10) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.3) うすくしょうゆ (2) こくしょうゆ (2) けずりぶし (1)	② 切干大根 (5) けずりぶし (0.2) さ と う (0.7) うすくしょうゆ (2.16) きゅうり (25) にんじん (5) さ と う (0.5) うすくしょうゆ (1) こくしょうゆ (0.5) 米 酢 (2)
	③ さつまいも (20) たまねぎ (15) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ ご ぼ う (15) にんじん (5) たまねぎ (25) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③ 絹ごし豆腐 (20) み つ ば (5) たまねぎ (15) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)	③ 米 粉 (7) コンスターチ (3) ペキングワダー (0.5) 黒 砂 糖 (10) なたね油 (5)	③ 里 い も (17) たまねぎ (25) にんじん (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5.5) うすくしょうゆ (2.8) こくしょうゆ (0.8) 片 くり 粉 (1.2)	③ かまぼこ (10) たまねぎ (15) み つ ば (5) 食 塩 (0.08) うすくしょうゆ (2) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)
		④ ヨーグルト 1個 (90)	④ ひ じ き (4) ピーマン (5) なたね油 (0.4) 三 温 糖 (0.8) 本みりん (2.4) こくしょうゆ (3.84) けずりぶし (0.96)	④ 大豆(水煮) (40) 片 くり 粉 (4.8) なたね油(揚げ物用) (3.5) さ と う (4) こくしょうゆ (1.2)	④ 大 根 葉 (35) たけのこ(缶) (10) 牛 肉 (10) なたね油 (0.5) 料 理 酒 (0.8) 洋からし (0.05) うすくしょうゆ (1.7) 本みりん (0.4)	④ くきわかめ (15) 料 理 酒 (1) こくしょうゆ (2.2) 三 温 糖 (1.5)
後期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも ④片 くり 粉 なし なたね油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも ④けずりぶし、片 くり 粉 なし なたね油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ④けずりぶし
初期食	①高野どうふ→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	②ほうれん草 いりごま→ねりごま	①なたね油なし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②糸こんにゃく→じゃがいも ④けずりぶし、片 くり 粉 なし なたね油(揚げ物用)なし	①マッシュポテト、けずりぶし ②つきこんにゃくなし ④ほうれん草、牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ④けずりぶし

月日	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー811kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー834kcal、たんぱく質36.6g	エネルギー864kcal、たんぱく質35.2g
献立	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①クリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③フルーツミックス	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②ツナとキャベツのあえもの ③中華コーンスープ	①こぎつねちらし(麦ごはん) 牛乳 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③小松菜のみそ汁
おかずの内容	① 鶏 肉 (36.3) じゃがいも (72.6) たまねぎ (48.4) にんじん(18.15) なたね油 (1.21) なたね油 (1.21) バ タ ー (3.03) 小 麦 粉 (4.84) スkimミルク (6.05) ピザ用チーズ (6.05) 食 塩 (0.99) こ しょう (0.01)	① 豚 肉 (36.3) 大 豆 (24.2) まいたけ (5.5) たまねぎ (30.25) にんじん (12.1) さ と う (1.65) 料 理 酒 (1.1) 本みりん (1.1) こくしょうゆ (4.4) オイスターソース (2.2) トウバンジャン (0.11)	① 油 あ げ (34.5) 三 温 糖 (1.84) こくしょうゆ (2.76) けずりぶし (0.58) にんじん (8.05) 干しいたけ (1.15) たけのこ(缶) (11.5) さ と う (1.61) 本みりん (1.15) こくしょうゆ (1.15) うすくしょうゆ (1.73) 米 酢 (11.5)
	② ほうれん草 (65) にんじん (5) コ ー ン (10) オリーブ油 (0.7) 食 塩 (0.2) こ しょう (0.01) うすくしょうゆ (1.1)	② まぐろフレーク (10) キャベツ (50) わ か め (5) さ と う (1.1) うすくしょうゆ (3) 米 酢 (2.75) ご ま 油 (0.33)	② 鶏 肉 (40) じゃがいも (45) たまねぎ (45) にんじん (13.2) なたね油 (0.96) 三 温 糖 (0.49) 本みりん (1.76) うすくしょうゆ (2.92) こくしょうゆ (1.94)
	③ みかん(缶) (15) バinアップル(缶) (30) 黄桃 (缶) (15)	③ 鶏 卵 (20) たまねぎ (20) にんじん (5) クリムコン(缶) (25) チキンスープ (15) 食 塩 (0.2) うすくしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (0.8)	③ たまねぎ (25) 小 松 菜 (25) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉	①油あげ→厚あげ ②鶏肉→鶏ひき肉

こん げつしん こん だて
今月の新献立

や

ズッキーニのツナマヨ焼き

9月6日の「ズッキーニのツナマヨ焼き」は、ズッキーニと、蒸したじゃがいも、炒めたたまねぎ、まぐろフレークにマヨネーズを混ぜ合わせ、焼いて作ります。ズッキーニは、太いきゅうりのような形をしています。かぼちゃのなかまです。焼く、揚げる、煮るなど、いろいろな料理でおいしく食べることができます。夏が旬の食べ物です。

ちゃんぽんめん

ちゃんぽんめんは、長崎県の郷土料理です。豚肉、かまぼこ、野菜などの具を炒めて、豚骨スープや鶏ガラスープで煮て、めんと合わせます。9月22日の給食のちゃんぽんめんは、かくし味に白みそを入れています。少し甘味のあるやさしい味のスープとめんを味わってください。

おきなわくろざとうこくどう
沖縄の黒砂糖（黒糖）

9月22日のマーラーカオには、沖縄の黒砂糖を使っています。この黒砂糖は、沖縄の黒砂糖を広く知ってもらうために、無償提供されたものです。沖縄県では、8つの離島でさとうきびが栽培されており、このさとうきびから黒砂糖が作られています。黒砂糖は、上白糖(白い砂糖)に比べて、カルシウムやカリウムなどの栄養が多く含まれていて、独特の味や香り、色を料理にプラスしてくれます。マーラーカオの黒砂糖の風味を楽しんでください。

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

* 栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

* 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
* 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。