



# 9月給食予定献立表



茨城県立霞ヶ浦雙学校

使用している主な材料

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			体を作るもと		体の調子を整えるもと			カや熱のもと	その他
1	月	ポークカレー	豚小間肉	玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース	じゃが芋 米油	カレーフレーク カレー粉	733		
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		26.1		
		カルシウムいっぱいサラダ	チーズ 揚げちりめん	きゃべつ 小松菜		ごまドレッシング	22.7		
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	バナナ 桃 りんご みかん レーズン			2.0		
2	火	ご飯			県産こしひかり		659		
		鰯の香味焼き	鰯 みそ	生姜 にんにく	三温糖	醤油 酒 みりん	30.4		
		ひじきの炒り煮	ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	こんにゃく 米油 三温糖	醤油 酒 みりん	17.7		
		肉じゃがみそ汁 ぶどうゼリー	豚小間肉 みそ	にら	じゃが芋 ぶどうゼリー	鯖鯉だし	2.1		
3	水	きな粉揚げパン	きな粉		県産小麦粉 三温糖 米油	塩	725		
		チーズオムレツ	チーズオムレツ				31.5		
		ほうれん草とツナのサラダ	ツナ	ほうれん草 人参	ごま 三温糖	酢 醤油	31.2		
		ポークビーンズ	大豆 豚小間肉	人参 玉葱 にんにく	じゃが芋 米油	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	3.0		
4	木	ご飯			県産こしひかり		650		
		鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ	にんにく 長葱	マヨネーズ		33.1		
		ふーチャンプルー	豚小間肉 厚揚げ 卵 鰹節	もやし 玉葱 人参 にら	車麩 ごま油	和風だし 醤油 塩 こしょう	22.0		
		みそ汁	若布 油揚げ みそ	玉葱	じゃが芋	鯖鯉だし	1.8		
5	金	マーボー丼	豆腐 豚挽き肉 みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	米油 三温糖 片栗粉 ごま油	甜面醬 中華だし 醤油	680		
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		27.8		
		チンゲン菜のスープ	ベーコン	チンゲン菜 小松菜 長葱	片栗粉	酒 中華だし 塩	23.5		
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト				1.7		
8	月	豚丼	豚小間肉 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	白滝 三温糖	醤油 みりん 酒 和風だし	635		
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		26.9		
		塩昆布和え	塩昆布	きゃべつ 胡瓜 人参 どうもろこし	ごま油	醤油	19.3		
		根菜汁	鶏小間肉	大根 人参 牛蒡 小松菜 木耳		醤油 塩 鯖鯉だし	2.2		
9	火	ご飯			県産こしひかり		729		
		揚げ焼売	ポーク焼売		米油		28.3		
		豆入り肉じゃが	大豆 豚小間肉	人参 玉葱 いんげん 生姜	白滝 じゃが芋 三温糖 米油	醤油 酒	24.9		
		にら玉スープ	豆腐 ベーコン 卵	にら 玉葱 木耳 生姜		鶏がらだし 醤油 塩 こしょう	2.1		
10	水	塩ラーメン	豚小間肉 なんと	チンゲン菜 人参 長葱 もやし どうもろこし		塩ラーメンスープ こしょう 中華だし 鶏がらだし	681		
		(中華麺)			県産小麦粉		29.8		
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	米油 三温糖	和風だし 醤油 酒	19.1		
		ちりめんじゃこ和え バナナ	ちりめんじゃこ 鰹節	きゃべつ ほうれん草 もやし バナナ	三温糖	醤油	3.1		
11	木	ご飯			県産こしひかり		660		
		鶏肉の南部焼き	鶏肉		ごま 三温糖 米油	みりん 醤油	30.2		
		五目きんぴら	さつま揚げ	人参 牛蒡 グリンピース	こんにゃく 米油 三温糖 ごま	酒 醤油	17.3		
		ほうとう汁	鶏小間肉 なんと みそ	南瓜 人参 大根 白菜 長葱	米油	鯖鯉だし	2.0		
12	金	ご飯			県産こしひかり		755		
		焼き鯖のねぎソース	鯖	長葱	三温糖 ごま油	醤油 酒 酢	33.7		
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん 酢	28.2		
		芋煮	牛小間肉	干し椎茸 長葱 舞茸	里芋 こんにゃく 三温糖	酒 和風だし 醤油	2.4		

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚園・小学低学年(0.7倍)、小学中学年(0.85倍)、中学部(1.1倍)を目安に献立を作成しています。



# 9月給食予定献立表



茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	カや熱のもと	その他	
16	火	ご飯			県産こしひかり	732	
		いかかりん揚げ	いか	生姜	片栗粉 米油 ごま	みりん 醤油	32.6
		厚揚げともやしの炒め物	厚揚げ 豚挽き肉	にら もやし 人参 木耳	ごま油 片栗粉	醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	25.0
		豆乳みそ汁 りんごコンポート	油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱 りんごコンポート	じゃが芋	鯖鯉だし	2.0
17	水	コッペパン チョコペースト			県産こしひかり チョコペースト	711	
		ウィンナーオムレツ	卵 ウィンナー チーズ	玉葱 パプリカ ピーマン	さつま芋 米油	塩 こしょう ケチャップ	27.2
		茹で野菜のごまみそサラダ	みそ	人参 かぶ ブロッコリー とうもろこし	じゃが芋 マヨネーズ ごま	酢	29.6
		きのこのミルクスープ	牛乳	しめじ えのき エリンギ 玉葱 パセリ 干し椎茸	バター 三温糖	コンソメ 塩 こしょう	3.2
18	木	ご飯			県産こしひかり	652	
		豚肉のケチャップ炒め	豚小間肉	玉葱 きゃべつ ピーマン しめじ	米油 三温糖	ケチャップ 醤油 コンソメ 塩 こしょう	26.5
		南瓜のそぼろ煮	豚挽肉	生姜 南瓜 グリンピース	三温糖 米油	醤油	20.6
		卵のふわふわスープ	卵 粉チーズ	人参 玉葱 ほうれん草	パン粉	醤油 中華だし 塩	2.1
☆食育の日☆		学校のある阿見町や茨城県の美味しい食材を味わいましょう					
19	金	ガパオライス(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦	665	
		(肉炒め)	豚挽肉 大豆 卵	玉葱 ピーマン 人参 とうもろこし 生姜 にんにく	ごま油 三温糖	オイスターソース 鶏がらだし 醤油 こしょう	28.3
		ごぼうのシーザーサラダ		ごぼう 人参 パセリ	オリーブ油	シーザードレッシング	23.5
		春雨スープ	豚小間肉	生姜 人参 干し椎茸 筍 長葱 小松菜	春雨	酒 中華だし 塩	1.6
☆美味しい献立☆		基準の食塩相当量2.0以下で、おいしく減塩					
22	月	ご飯			県産こしひかり	708	
		豚肉の生姜炒め	豚小間肉	玉葱 生姜	三温糖 米油	酒 みりん 醤油	30.0
		大根サラダ	ツナ	大根 水菜 とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう	28.5
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鯉だし	1.7
24	水	けんちんうどん(ソフト麺)	鶏小間肉 油揚げ	大根 人参 長葱 白菜 干し椎茸	里芋	醤油 酒 みりん 塩 鯖鯉だし	757
		ひじき入り玉子焼き	豆腐 卵 ひじき	いんげん 人参	米油 三温糖	醤油	23.4
		ブロッコリーのおかかのり和え	鯉節 のり	ブロッコリー きゃべつ	ごま油 ごま	塩 醤油	3.1
		ご飯			県産こしひかり	685	
25	木	鯖の塩こうじ焼き	鯖			塩麴	33.4
		チャーチャン豆腐	豚小間肉 厚揚げ みそ	玉葱 人参 木耳 チンゲン菜 生姜	三温糖 米油	醤油 みりん 酒	23.9
		みそ汁	油揚げ みそ	南瓜 玉葱 人参 長葱 小松菜		鯖鯉だし	2.1
		ご飯			県産こしひかり	728	
26	金	豚肉の生姜レモン炒め	豚小間肉	生姜 玉葱 きゃべつ レモン	三温糖 米油	醤油 塩 みりん	29.9
		おかかマヨネーズ和え	鯉節	ブロッコリー 胡瓜	里芋 マヨネーズ	醤油	26.3
		さつま汁	鶏小間肉 さつま揚げ みそ	人参 大根 長葱	さつま芋	鯖鯉だし	2.0
		ご飯			県産こしひかり	640	
29	月	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉	玉葱 ピーマン パプリカ	片栗粉 米油 三温糖 ごま油	醤油 塩 みりん 和風だし	33.2
		油揚げとしめじのごまあえ	油揚げ みそ	もやし しめじ 人参 小松菜	三温糖 ごま	和風だし 醤油	18.3
		根菜スープ	ベーコン	人参 ごぼう 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし 塩 こしょう 醤油 みりん	1.8
		ご飯			県産こしひかり	733	
30	火	鮭メンチカツ	鮭メンチカツ		米油	中濃ソース	29.1
		大豆の煮物	大豆 鶏小間肉 角切り昆布	人参 蓮根 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	醤油 酒 みりん	25.8
		豚汁	豚小間肉 豆腐 みそ	人参 大根 長葱 牛蒡		鯖鯉だし	2.2
		ご飯			県産こしひかり		