

# 9月 きゅうしょくだより

令和6年9月2日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	のみのもの	おかず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中等部
2	月	夏野菜カレー	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく たまご	きゅうりゅう	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ なす キャベツ	633 823 Kcal
3	火	ごはん	牛乳	白身魚のマスタードマヨ焼き 小松菜とえのきのおひたし 豆乳みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま	たら あぶらあげ みそ とうりゅう	きゅうりゅう	にんじん ごまつな	レモン えのき もやし こんにゃく ねぎ	606 788 Kcal
4	水	食パン (ジャム)	牛乳	おさかなナゲット キャロットラペ トマトと卵のスープ	しょくパン ジャム さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	さめ たまご	きゅうりゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	521 677 Kcal
5	木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	豚肉のしょうが炒め 切干大根のツナ和え もずくのスープ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく ツナ とうふ なると	きゅうりゅう もずく のり	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ きりほしだいこん キャベツ もやし ねぎ	604 785 Kcal
6	金	ごはん	牛乳	シューマイ 春雨サラダ 冬瓜入りマーボー豆腐	ごはん こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく ごま みそ	きゅうりゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり しょうが にんにく ねぎ とうがん ほししいたけ たまねぎ	638 829 Kcal
9	月	ごはん	牛乳	鶏肉のBBQソース焼き わかめのサラダ 夏野菜ポトフ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	きゅうりゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン とうがん スッキーニ なす	568 738 Kcal
10	火	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き 昆布和え たぬき汁	ごはん かたくりこ	あぶら	さば みそ さつまあげ	きゅうりゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きりほしだいこん もやし こんにゃく だいこん えのき ねぎ しょうが	583 758 Kcal
11	水	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン アスパラのサラダ パンプキンシチュー	コッペパン さとう こめこ	あぶら	ぶたにく ごま バター とりにく	きゅうりゅう	にんじん アスパラ かぼちゃ グリーンピース	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン	633 823 Kcal
12	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら きのこのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	いわし さつまあげ あぶらあげ みそ	きゅうりゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく えのき しめじ だいこん ねぎ	628 816 Kcal
13	金	おつきみ献立 ごはん	牛乳	うさぎさんハンバーグ ひじきサラダ お月見汁 お月見ゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく いわし あぶらあげ かまぼこ	きゅうりゅう ひじき	にんじん ごまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ ねぎ	630 819 Kcal
17	火	ごはん	牛乳	千草焼き たくあん和え 豚汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうりゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	611 794 Kcal
18	水	食パン (チョコクリーム)	牛乳	白花豆コロッケ 切干ナポリタン ABCマカロニスープ	しょくパン しろはなまめ マカロニ	あぶら	ベーコン だいす	きゅうりゅう	にんじん ピーマン	きりほしだいこん もやし セロリ たまねぎ しめじ	626 814 Kcal
19	木	しよくいくの日献立 ごはん	牛乳	ふくらぎのみもじ焼き 春雨の炒め物 里芋のごまみそ汁	ごはん はるさめ さとう さともいも ごま	ノンエッグマヨ あぶら	ふくらぎ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうりゅう	にんじん	しょうが にんにく もやし えだまめ しめじ こんにゃく ねぎ	672 874 Kcal
20	金	ごはん	牛乳	プルコギ ピーンズサラダ えびボールスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく ごま みそ だいす えび	きゅうりゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし えだまめ コーン キャベツ ほししいたけ ねぎ	627 815 Kcal
24	火	ごはん	牛乳	鮭のタンドリー風 アーモンド和え 鶏じゃが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく アーモンド	きゅうりゅう ヨーグルト	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	618 803 Kcal
25	水	食パン	牛乳	カップ入りメンチ コーンサラダ ポテトベーコンスープ	しょくパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	きゅうりゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン しめじ	535 696 Kcal
26	木	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐のチリソース 切干ナムル ワンタンスープ	ごはん かたくりこ さとう ワンタン	あぶら	こうやどうふ とりにく なると	きゅうりゅう	にんじん ごまつな にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きりほしだいこん もやし ほししいたけ	670 871 Kcal
27	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ こんにゃくのサラダ かきたま汁 なし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	どうふ ハム みそ たまご	きゅうりゅう わかめ	にんじん	キャベツ こんにゃく コーン たまねぎ えのき なし	616 801 Kcal
30	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー きゅうりのナムル 春雨スープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく なると	きゅうりゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし えのき たまねぎ	538 699 Kcal