



8・9月給食献立予定表①

呉特別支援学校

令和2年度

日・曜	献立名	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		赤 (主に体をつくる)	黄 (主に熱や力のもとになる)	緑 (主に体の調子を整える)	
8/24	ごはん ・ 酢豚 わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	こめ 油 かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ コーン	753 28.0 24.6
25	ごはん ・ 高野豆腐の五目煮 さつま汁 牛乳	牛乳 鶏肉 うずら卵 高野豆腐 みそ	こめ 油 さとう	大根 にんじん たけのこ いんげん 干しいたけ ごぼう ねぎ	781 34.6 25.0
26	ごはん ・ 白身魚のみそマヨネーズ焼き 温野菜 もずくとチンゲン菜のスープ 牛乳	牛乳 メルルーサ 白みそ 豚肉 もずく かまぼこ	こめ 油 かたくり粉 マヨネーズ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	603 33.5 13.5
27	ごはん ・ 豚キムチ炒め 小松菜と卵のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵	こめ 麦 ごま油 さとう ごま	白菜キムチ もやし キャベツ にんじん たまねぎ にら 小松菜	774 35.6 27.4
28	ドライカレー(ごはん) ・ 三色ソテー りんごゼリー 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	こめ 油 豚肉 ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ほうれん草 コーン	713 24.3 20.6
31	ごはん ・ 生揚げの中華煮 五目スープ 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ベーコン	こめ ごま油 さとう かたくり粉 ごま	たまねぎ にんじん にら 干しいたけ ほうれん草	809 35.5 31.7
9/1	ルーロー飯(ごはん) ・ もやしのナムル ワンダンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	こめ 油 ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ ねぎ もやし にんじん きゅうり 白菜	741 33.0 23.5
2	パン いちごジャム ・ かぼちゃのシチュー 野菜炒め 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	コッペパン いちごジャム じゃがいも 油	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン	732 26.6 29.8
3	ごはん ・ 鮭とじゃがいものみそバター煮 きのこスープ 牛乳	牛乳 鮭 みそ ベーコン	こめ じゃがいも バター	たまねぎ しめじ にんじん しいたけ エリンギ えのきたけ ほうれん草	788 36.1 21.9
4	ごはん ・ ミートボールの甘酢あんかけ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏団子 豆腐 なた わかめ みそ	こめ さとう かたくり粉	にんじん えのきたけ もやし 白菜 たまねぎ ブロッコリー ねぎ	712 30.5 19.9
7	ごはん ・ 親子煮 おかか和え 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	こめ じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	727 29.4 20.8
8	ごはん ・ 豚肉と青菜のオイスターソース炒め じゃがいものスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	こめ 油 じゃがいも	チンゲン菜 たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン にんにく パセリ	738 28 25.5
9	ごはん ・ さばの塩焼き ごま和え 呉汁 牛乳	牛乳 さば 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	こめ ごま さとう こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ	703 33.2 20.4
10	スパゲッティナポリタン ・ 広島野菜のごろごろスープ 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏団子	スパゲッティ 油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく さやえんどう ブロッコリー れんこん	688 29.1 22.6
11	ごはん ・ チキンカツ 温野菜 春雨スープ 牛乳	牛乳 チキンカツ ベーコン	こめ 春雨 油	キャベツ にんじん ほうれん草	717 25.3 23.8
14	ごはん ・ カレー豚じゃが そうめん汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも こんにゃく 油 さとう そうめん	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ねぎ	771 29.7 18.3
15	ごはん ・ マーボー豆腐 和風サラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ ハム	こめ ごま油 さとう かたくり粉 油	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 トマト みかん	811 35.6 26.8
16	レーズンパン ・ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豚汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 油揚げ みそ ヨーグルト	レーズンパン 油 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	776 36.1 32.6
17	ごはん ・ ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 ハンバーグ(豚・鶏) かまぼこ ウインナー	こめ 油 さとう じゃがいも ゼリー	きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ	789 24.7 23.2

中学部三年生献立



日・曜	献立名	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		赤 (主に体をつくる)	黄 (主に熱や力のもとになる)	緑 (主に体の調子を整える)	
9/18 金	いわしのかば焼き丼(ごはん) ごま酢和え かきたま汁	牛乳 いわし さつま揚げ たまご 卵	こめ かたくり粉 油 さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	728 29.7 23.5
23 水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 お豆のスープ	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆 ウィンナー	こめ こんにゃく さとう じゃがいも 油	大根 にんじん いんげん たまねぎ キャベツ パセリ	763 32.0 27.5
24 木	ごはん ホキの南部揚げ こんにゃくのきんぴら 豆乳入りみそ汁	牛乳 ホキ たまご さつま揚げ 鶏肉 みそ 豆乳	こめ かたくり粉 ごま 油 こんにゃく さとう ごま油	にんじん 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	816 37.6 26.4
25 金	五目うどん キャベツとちりめんのサラダ 揚げぎょうざ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ しらす干し ぎょうざ	うどん 油 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	764 31.1 28.1
28 月	麦ごはん さわらの磯辺揚げ キャベツの昆布和え 豆腐汁	牛乳 さわら 卵 青のり 豆腐 昆布 かまぼこ	こめ 麦 かたくり粉 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	734 34.2 26.4
29 火	ごはん ホイコーロー 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	こめ 春雨 ごま油 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン チンゲン菜 干しいたけ もやし	722 29.3 21.1

※ 新型コロナウイルス感染症の対策として、6・7月は給食献立の品数を制限するとともに、和え物・果物等の調理時・配膳時に感染リスクの高いメニューを中止していましたが、今月から通常の献立に戻しています。引き続き感染予防対策を徹底しながら、調理・提供していきますので、御理解・御協力をお願いします。また、今後の感染状況やその他の都合により、献立や食材料を変更する場合がありますので、御了承ください。



～今月の給食紹介～

【9月1日(火):姉妹校献立】

本校は、平成25年9月に台湾にある国立桃園啓智学校(現 桃園市立桃園特殊教育学校)と姉妹校協定を結びました。今月は姉妹校になった記念月として、台湾料理を取り入れました。「ルーロー飯」は、台湾では一般的な料理で、刻んだ豚肉をしょうがや八角などの香辛料と一緒に甘辛く煮込み、ご飯の上にかけて食べる料理です。

【9月15日(火)～17日(木):中学部3年生献立】

7月の給食だよりでもお知らせしましたが、中学部3年生が食の授業で考えてくれたメニューを給食に取り入れました。9月15・16日は3年1組、17日は3年2組のメニューです。栄養バランスを考えながら、一生懸命考えてくれました。皆さん、しっかり食べてください。それぞれのおすすめポイントも聞いてみてあげてくださいね！

