

# 9月給食献立予定表

2025年9月

大分大学教育学部附属特別支援学校

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|----------------|----|-------------------------------|----------------------------|--|----------------|
| 1月  | 始業式            |    |                               |                            |  |                |
| 2火  | コッペパン          | ○  |                               | コッペパン                      |  | 666 kcal       |
|     | トマトシチュー        |    | 鶏肉,ベーコン                       | サラダ油,じゃがいも                 | たまねぎ,にんじん,しめじ,<br>トマト,グリーンピース                  | 30.1 g         |
|     | 小松菜とコーンのソテー    |    |                               | サラダ油                       | 小松菜,コーン,もやし,キャベツ                               |                |
|     | トマトオムレツ        |    | トマトオムレツ                       |                            |  |                |
| 3水  | ごはん            | ○  |                               | 米                          |  | 677 kcal       |
|     | さばの塩麴焼き        |    | さば                            |                            |  | 27.5 g         |
|     | ひじきの五目煮        |    | ひじき,大豆,さつま揚げ                  | サラダ油,こんにゃく,<br>三温糖         | にんじん,えだまめ                                      |                |
|     | 具だくさん汁         |    | いりこ,豚肉                        | じゃがいも                      | にんじん,しいたけ,もやし,<br>キャベツ,ねぎ                      |                |
| 4木  | コッペパン          | ○  |                               | コッペパン                      |  | 652 kcal       |
|     | チキンビーンズ        |    | 鶏肉,大豆,ベーコン<br>ミックスビーンズ        | サラダ油,じゃがいも,<br>三温糖         | たまねぎ,にんじん,トマト,<br>グリーンピース                      | 28.0 g         |
|     | 炒めごぼうサラダ       |    | ロースハム                         | サラダ油,三温糖,<br>いりごま,マヨネーズ    | ごぼう,にんじん                                       |                |
| 5金  | ルウから手作りポークカレー  | ○  | 豚肉                            | 米,薄力粉,サラダ油,<br>バター,じゃがいも   | たまねぎ,にんじん,しょうが,<br>グリーンピース                     | 730 kcal       |
|     | キャベツのサラダ       |    | わかめ                           | サラダ油,上白糖,ごま油               | きゅうり,にんじん,キャベツ                                 | 25.3 g         |
| 8月  | ごはん            | ○  |                               | 米                          |  | 678 kcal       |
|     | いわしの生姜煮        |    | いわしの生姜煮                       |                            |  | 27.6 g         |
|     | 豆苗サラダ          |    | ロースハム                         | いりごま白,三温糖                  | トウモロコシ,もやし,にんじん,コーン                            |                |
|     | 豚汁             |    | いりこ,豚肉,油揚げ,<br>味噌             | こんにゃく                      | たまねぎ,にんじん,だいこん,<br>しいたけ,えのきたけ,なす,ねぎ            |                |
| 9火  | ちいさめコッペパン      | ○  |                               | コッペパン                      |  | 695 kcal       |
|     | ミートビーンズスパゲッティ  |    | 豚ひき肉,大豆,<br>クラスメイト            | スパゲッティ,サラダ油,<br>三温糖        | にんじん,たまねぎ,しょうが,<br>セロリ,マッシュルーム,トマト,<br>グリーンピース | 31.7 g         |
|     | こまつなサラダ        |    | ツナ                            | いりごま白,三温糖                  | 切干しだいこん,小松菜,にんじん                               |                |
| 10水 | ごはん            | ○  |                               | 米                          |  | 725 kcal       |
|     | 麻婆豆腐           |    | 豚ひき肉,八丁味噌,<br>木綿豆腐            | サラダ油,三温糖,<br>でん粉,ごま油       | しょうが,たまねぎ,しいたけ,<br>にんじん,根深ねぎ                   | 32.3 g         |
|     | にら玉スープ         |    | 卵                             | でん粉,ごま油                    | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,にら                             |                |
| 11木 | コッペパン          | ○  |                               | コッペパン                      |  | 662 kcal       |
|     | ペアパックイチゴ&マーガリン |    |                               | ペアパックイチゴ&マーガリン             |  | 28.6 g         |
|     | 魚のカップ焼き        |    | さけ,シュレッドチーズ                   | パン粉,バター                    | たまねぎ,にんじん,コーン,<br>キャベツ                         |                |
|     | ベーコンと野菜のスープ煮   |    | ベーコン                          | オリーブオイル,<br>じゃがいも          | たまねぎ,にんじん,しめじ,<br>グリーンピース                      |                |
| 12金 | ごはん            | ○  |                               | 米                          |  | 668 kcal       |
|     | アジのごまみそだれ      |    | あじ,味噌                         | でん粉,油,いりごま白,<br>三温糖        |  | 27.9 g         |
|     | キャベツの甘酢漬け      |    | わかめ                           | 上白糖                        | キャベツ,きゅうり,にんじん                                 |                |
|     | 沢煮椀            |    | かつお節,かまぼこ                     | こんにゃく,でん粉                  | だいこん,にんじん,しいたけ,<br>ごぼう,小松菜                     |                |
| 16火 | コッペパン          | ○  |                               | コッペパン                      |  | 653 kcal       |
|     | なすのグラタン        |    | 豚ひき肉,ビーンズレッドキ<br>ドニー,シュレッドチーズ | サラダ油,小麦粉                   | たまねぎ,にんじん,セロリ,<br>なす,トマト                       | 27.4 g         |
|     | フレンチサラダ        |    |                               | 上白糖,サラダ油                   | きゅうり,キャベツ,パイン                                  |                |
|     | コンソメパスタスープ     |    | ロースハム                         | オリーブオイル,<br>スパゲッティ         | たまねぎ,にんじん,キャベツ,<br>しめじ,コーン                     |                |
| 17水 | 切干しそばろ井        | ○  | 豚ひき肉                          | 米,麦,サラダ油,三温糖,<br>でん粉,いりごま白 | たまねぎ,にんじん,<br>切干しだいこん,えだまめ                     | 684 kcal       |
|     | 小松菜ともやしの辛子和え   |    | ちくわ                           | 上白糖                        | 小松菜,もやし,キャベツ,にんじん                              | 30.1 g         |
|     | とうふのすまし汁       |    | 出し昆布,かつお節,木綿<br>豆腐,かまぼこ,わかめ   |                            | にんじん,えのきたけ,ねぎ                                  |                |
| 18木 | 黒砂糖パン          | ○  |                               | 黒砂糖パン                      |  | 683 kcal       |
|     | 白見魚の彩ピカタ       |    | ホキ,卵,粉チーズ                     | 小麦粉                        | にんじん,青ピーマン,赤ピーマン                               | 30.0 g         |
|     | 青菜と肉団子のスープ     |    | 肉だんご                          |                            | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,<br>チンゲンサイ                     |                |
|     | マカロニサラダ        |    |                               | マカロニ,三温糖,<br>マヨネーズ         | キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり                             |                |

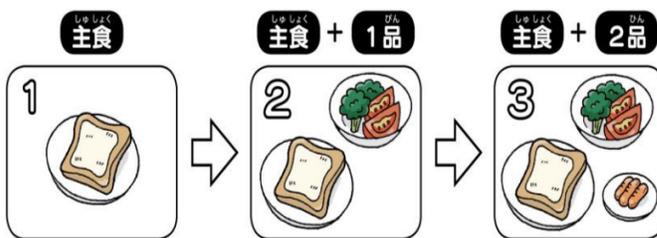
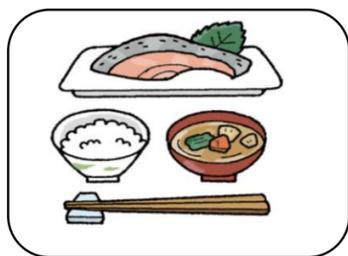
|         |               |   |                           |                          |  |          |
|---------|---------------|---|---------------------------|--------------------------|--|----------|
| 19<br>金 | ハヤシライス        | ○ | 豚肉                        | 米, サラダ油                  | たまねぎ, にんじん, セロリ, しめじ, マッシュルーム, グリーンピース     | 687 kcal |
|         | カル鉄和え         |   | ツナ                        | 三温糖, いりごま白               | 切干しいんご, もやし, ほうれんそう                        | 29.7 g   |
| 22<br>月 | ごはん           | ○ |                           | 米                        |  | 694 kcal |
|         | インド煮          |   | 鶏肉, さつま揚げ, うずら卵, 厚揚げ      | サラダ油, こんにゃく, 三温糖, じゃがいも  | たまねぎ, にんじん                                 | 30.4 g   |
|         | キャベツと卵のスープ    |   | ベーコン, 卵                   | でん粉                      | たまねぎ, にんじん, キャベツ                           |          |
| 24<br>水 | ごはん           | ○ |                           | 米                        |  | 695 kcal |
|         | さんまの甘露煮       |   | さんまの甘露煮                   |                          |  | 27.8 g   |
|         | じゃがいもの金平      |   |                           | サラダ油, じゃがいも, 三温糖, いりごま白  | にんじん                                       |          |
|         | 豆腐の味噌汁        |   | いりこ, 油揚げ, わかめ<br>木綿豆腐, 味噌 |                          | たまねぎ, にんじん                                 |          |
| 25<br>木 | 小さいパン         | ○ |                           | コッペパン                    | ドライパン                                      | 672 kcal |
|         | ちゃんぽん         |   | 豚肉, かまぼこ                  | チャンポン麺, サラダ油             | たまねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ, コーン, もやし, キャベツ, にら | 29.7 g   |
|         | 肉シュウマイ        |   | 焼売(肉)                     |                          |  |          |
| 26<br>金 | 混ぜいなりごはん      | ○ | 油揚げ, 豚肉                   | 米, 上白糖, 三温糖, いりごま白       | ごぼう, にんじん                                  | 734 kcal |
|         | ねぎ入り卵焼き       |   | 卵                         | 三温糖, サラダ油                | にんじん, ねぎ, しいたけ                             | 27.7 g   |
|         | かみなり汁         |   | 出し昆布, かつお節, 木綿豆腐, 油揚げ     | こんにゃく, ごま油               | にんじん, だいこん, しいたけ, しめじ, 根深ねぎ                |          |
|         | りんごゼリー        |   |                           | 三温糖                      | りんごジュース                                    |          |
| 29<br>月 | ごはん           | ○ |                           | 米                        |  | 661 kcal |
|         | ホキフライ         |   | ホキフライ(青さ入り)               | 油                        |  | 25.3 g   |
|         | 春雨サラダ         |   |                           | 春雨, 三温糖, ごま油, いりごま, すりごま | キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン                      |          |
|         | 厚揚げの味噌汁       |   | いりこ, 厚揚げ, 味噌              |                          | たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, ねぎ                      |          |
| 30<br>火 | コッペパン         | ○ |                           | コッペパン                    |  | 640 kcal |
|         | キャベツ入り平つくね    |   | キャベツ入り平つくね                |                          |  | 26.6 g   |
|         | 野菜と豆乳のクリームスープ |   | 鶏肉, 豆乳                    | サラダ油, じゃがいも              | たまねぎ, にんじん, しいたけ, キャベツ, グリーンピース            |          |

# 9月給食たより



長い夏休みが終わり2学期が始まりました。元気に毎日を過ごすために生活のリズムを整えバランスの良い食事が大切です。無理なく続ける朝食、一汁一菜の朝食で一日をスタートさせましょう。主食のごはんに汁物が一品、おかずが一品の献立です。品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスの良い朝食を続けましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は野菜や肉、魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。

## 9月1日は防災の日です



もしもの時のために食料などを備蓄しておきましょう。非常食には水・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレート・羊かんなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子供が日常的に食べ慣れている食料を賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時に子供は環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



夏休み期間中、給食室では調理員さんが2学期の給食開始にむけて、お皿や器具を丁寧に磨いて準備しています。まだまだ暑い日が続きます。安全・安心・おいしい給食を提供できるようにこれからも頑張りますので、ご協力よろしくお願いいたします。