




















9月

献立予定表 (2024年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 中学部

日 ねらい	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質
2 月 よく噛んで 食べる献立	牛肉丼		ぎゅうにく	こめ, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, こんにゃく, にんじん	801 kcal
	刻みたくあんの胡麻和え		ごま	たくあん, きゅうり	23.3 g	
	オクラの味噌汁		あぶらあげ, みそ	オクラ, たまねぎ	36.1 g	
3 火 夏の疲れを とる献立	夏野菜カレー		ぶたにく	こめ, あぶら, ルウ	かぼちゃ, なす, たまねぎ, トマト, ゴーヤ	701 kcal
	ハムサラダ		チキンハム	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, キャベツ	24.0 g
	カットパイ			パイ	20.3 g	
4 水 夏の疲れを とる献立	コッペパン・ママレードジャム			コッペパン, ジャム		598 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく, えだまめ, しろいんげんまめ, だいず	じゃがいも, さとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト, バジル	30.7 g
	夏野菜のスープ		ぶたにく	あぶら	にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ, マッシュルーム, オクラ, トマト	17.8 g
5 木 栄養バラン スの取れた 献立	ごはん			こめ		620 kcal
	蒸し鶏・ゴマドレッシング		とりにく	ドレッシング, ノンエッグマヨネーズ, ごま, さとう	にんにく	32.8 g
	ピーマンと竹輪のオイスターソース炒め		ちくわ	さとう, あぶら	ピーマン, にんじん, しめじ	16.1 g
	豆腐の味噌汁		とうふ, みそ		たまねぎ, あおねぎ	
6 金 イタリアの 郷土料理	野菜ピラフ		とりにく	こめ, バター	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	643 kcal
	アクアパッツァ		たら	オリーブオイル, マーガリン	にんにく, たまねぎ, トマト, ズッキーニ	33.6 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	マカロニ	にんにく, トマト, セロリー, たまねぎ, パセリ	15.0 g
9 月 夏の疲れを とる献立	ごはん			こめ		616 kcal
	鶏肉のレモン風味焼き		とりにく	こむぎこ	レモン	30.0 g
	かぼちゃのサラダ		チキンハム	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ, たまねぎ	14.3 g
	冬瓜のコンソメスープ		とりにく		とうがん, にんじん, たまねぎ, セロリー, しょうが	
10 火 いわしのお いしさを知 る献立	ごはん			こめ		647 kcal
	いわしの南蛮漬け風		いわし	あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン	23.8 g
	いんげんのごま和え			ごま, さとう	いんげん, にんじん	22.3 g
	もやしの味噌汁		あぶらあげ, みそ		もやし, あおねぎ	
11 水 夏の疲れを とる献立	食パン			しよくパン		614 kcal
	オムレツ・ケチャップソース		オムレツ	さとう		27.0 g
	ベーコンとパプリカの炒め物		ベーコン	オリーブオイル	キャベツ, とうもろこし, パプリカ, たまねぎ	22.6 g
	コーンクリームスープ		とりにく, ぎゅうにゅう	オリーブオイル, こむぎこ, じゃがいも, ルウ	とうもろこし, たまねぎ, にんじん, パセリ	
12 木 食欲増進の 献立	ごはん			こめ		762 kcal
	豚肉とキムチの炒め物		ぶたにく	あぶら, ごまあぶら	しょうが, にんじん, もやし, にら, はくさい, キムチ	24.4 g
	春巻		ぶたにく	あぶら, こむぎこ, はるさめ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しいたけ, しょうが	28.0 g
	豆腐の中華スープ		とりにく, とうふ	でんぷん	しょうが, たまねぎ, しいたけ, にら	
13 金 ひじきの日 の献立	ごはん			こめ		651 kcal
	鶏肉のマヨネーズ焼き		とりにく	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, ピーマン, にんじん	30.3 g
	ひじきのそぼろ煮		ひじき, とりミンチ, えだまめ	あぶら, さとう	にんじん	19.6 g
	なすの味噌汁		あぶらあげ, みそ		なす, たまねぎ, あおねぎ	

17 火 お月見の日の献立	ごはん			こめ		790 kcal
	ささみカツ・オーロラソース		ささみカツ	あぶら, ノンエッグマヨネーズ		28.8 g
	里芋のそぼろあんかけ		とりミンチ	さといも, あぶら, さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん	22.9 g
	ごぼうの味噌汁		あぶらあげ, みそ		ごぼう, たまねぎ, あおねぎ	
	お月見ゼリー			ゼリー		
18 水 ナンを知る献立	ナン			ナン		732 kcal
	カレーミートソース		ぶたミンチ, ぎゅうミンチ	こむぎこ, あぶら, ルウ	にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト, パセリ	29.0 g
	ツナサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	29.6 g
	押し麦のスープ		ベーコン	むぎ, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, パセリ	
19 木 旬のものをを使った献立	ごはん			こめ		573 kcal
	だし巻きたまごのあんかけ		たまご	さとう, でんぷん	えのきたけ, きぬさや	22.5 g
	きのこのおひたし		かまぼこ	さとう	しめじ, しいたけ, にんじん, はくさい	16.0 g
	なすの味噌汁		あぶらあげ, みそ		なす, たまねぎ, あおねぎ	
20 金 日本の家庭料理	ごはん			こめ		654 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりにく		しょうが	28.3 g
	切干大根の煮物		とりにく, あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん, にんじん, いんげん	20.9 g
	わかめの味噌汁		わかめ, みそ	ふ	たまねぎ, あおねぎ	
24 火 旬のものをを使った献立	ごはん			こめ		649 kcal
	いわしのチーズ焼き		いわし, チーズ		たまねぎ, ピーマン, にんじん	25.4 g
	チンゲン菜の炒めもの		やきぶた	さとう, あぶら	チンゲンさい, にんじん, しめじ	20.7 g
	里芋の味噌汁		あぶらあげ, みそ	さといも	にんじん, あおねぎ	
25 水 好き嫌いなく食べる献立	コッペパン			コッペパン		746 kcal
	ハンバーグ・デミグラスソース		ハンバーグ	さとう		31.4 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, あぶら	たまねぎ, ピーマン, にんにく, バジル	29.2 g
	マカロニのスープ		とりにく	マカロニ	にんにく, キャベツ, セロリー, とうもろこし, パセリ	
26 木 箸を上手に使う食べる献立	ごはん			こめ		851 kcal
	肉とじゃがいもの旨煮		ぎゅうにく	あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, グリンピース	25.4 g
	豆の甘辛揚げ		だいず, えだまめ, ひよこまめ	でんぷん, あぶら, さとう		34.5 g
	ごぼうの味噌汁		あぶらあげ, みそ		ごぼう, たまねぎ, あおねぎ	
27 金 秋の献立	ごはん			こめ		647 kcal
	鶏肉の味噌焼き		とりにく, みそ	さとう	にんにく, たまねぎ	26.5 g
	れんこんのきんぴら			ごま, さとう, あぶら	れんこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく	20.7 g
	きのこの味噌汁		あぶらあげ, みそ		こまつな, えりんぎ, しめじ, えのきたけ	
30 月 よく噛んで食べる献立	ビーフカレー		ぎゅうにく	こめ, あぶら, じゃがいも, ルウ	にんにく, にんじん, たまねぎ	918 kcal
	かみかみサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん, こまつな, にんじん	26.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			42.3 g

今月の目標

栄養のバランスを考えて食べよう

