



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タカリ算 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	火	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 切り干し大根の中華和え 冷凍真桃	牛乳 とうふ ちくわ ぶた肉もも	きゅうり しょうが 干しいたけ 切干しいたげのこねぎ たまねぎ にんじん にんにく もも	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	589 22.1	675 25.1	717 26.6
2	水	【大】カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス 粉チーズ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし みかん	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	639 21.2	713 23.6	749 24.8
3	木	米粉パン 牛乳 ホトカブグラソ にんじんの甘酢が モロヘイヤのスー	牛乳 ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく もやし モロヘイヤ レーズン レモン	バターロール じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 グラタン	643 22.8	775 26.7	786 27.2
4	金	ごはん 牛乳 豚肉のフルーンソース マスタードポテト なすのみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 塩わかめ 豚ロース みそ	しょうが たまねぎ なす ねぎ ブルー	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油	673 27.5	780 31.6	846 34.6
7	月	【大】ぶっかけうどん 牛乳 野菜かき揚げ 青菜としめじの和え物 一口ゼリー (洋なし)	牛乳 もみのり 糸かまぼこ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 ゼリー 野菜かき揚げ	607 21.4	702 24.4	713 25
8	火	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 【大】ピオーネ	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り みそ	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ねぎ もやし ピオーネ 生しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油	584 22.3	652 25.1	668 26.1
9	水	ごはん 牛乳 豆腐チャンブル ゴーヤチップス ひじきふりかけ	牛乳 とうふ ひじきふりかけ ぶた肉もも みそ	たまねぎ にがうり にら にんじん もやし	あさひ米 強化米 薄力粉 ピーマン じゃがいも 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油	602 23.6	692 26.7	737 28.3
10	木	米粉パン 牛乳 魚(さわら)のHP焼き 小松菜のソテー 冬瓜スープ	牛乳 さわら	こまつな たまねぎ とうがん ホールコーン にんじん にんにく ねぎ 生しいたけ	パン はるさめ オリーブ油 バター	580 29.3	701 34.6	707 34.8
11	金	玄米入りごはん 牛乳 豚キムチ かぼちゃのみそ汁 川原さんのマスカット	牛乳 厚揚げ ぶた肉もも みそ	さやいんげん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ なす にんにく ねぎ キムチ ぶどう	あさひ米 玄米 三温糖 ごま油 サラダ油	589 23.8	669 27	691 28.3
14	月	シーフードスパゲティー 牛乳 かぼちゃのサラダ 梨ゼリー	牛乳 はたて貝柱 えび いか ベーコン 調理用牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム	ソフトめん 上白糖 ねりごま オリーブ油 梨ゼリー クリームポタージュ ホホワイトルウ	646 30.2	765 35.7	786 37.1
15	火	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめとツナの和え物 のり佃煮	牛乳 のりつくで煮 塩わかめ ツナ 牛肉スライス	さやいんげん たまねぎ チンゲン菜 にんじん	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 サラダ油	563 23	646 26	688 27.5
16	水	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あえ (パプリカ入り) ごぼうのごま和え 春雨スープ	牛乳 ホキ角切り	ごぼう こまつな たけのこ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン 赤ピーマン 生しいたけ	あさひ米 強化米 はるさめ 上白糖 ごま ねりごま 菜種油	567 23.7	653 27	696 28.7
17	木	米粉パン 牛乳 夏野菜の丼ボーズ キャベツとパインのサラダ	牛乳 だいず 若鶏もも	かぼちゃ キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト ピーマン パイン缶詰 トマトピューレ	黒糖パン 上白糖 サラダ油 ドレッシング	624 25.1	752 29.9	770 30.8
18	金	ごはん 牛乳 きびなごフライ なすのみそ炒め かきたま汁	牛乳 とうふ きびなご ぶた肉肩ミンチ たまご みそ	しょうが たまねぎ なす にんにく ねぎ ピーマン えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 三温糖 菜種油 サラダ油	598 27.8	690 32	736 34
23	水	ごはん 牛乳 厚揚げとキャブのみそ炒め煮 ばんさんすう	牛乳 厚揚げ ぶた肉もも ロースハム みそ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく 白ねぎ	あさひ米 強化米 でんぷん はるさめ 上白糖 サラダ油	591 24	682 27.5	728 29.2
24	木	米粉パン 牛乳 【大】にマサド 餅 じゃがいものごまがら コンソメスープ	牛乳 ベーコン 若鶏ももカツ用	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも 上白糖 はちみつ ごま ねりごま マヨネーズ	680 34.5	820 40.8	833 41.2
25	金	さけわかめごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 ピリ辛きゅうり	牛乳 炊き込わかめ さけフレーク ぶた肉もも	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく	あさひ米 強化米 あさひ米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	612 23.3	686 26.2	722 27.6
28	月	米粉パン 牛乳 魚(あじ)のトマトかけ レタススープ 冷凍みかん	牛乳 てぼう豆 あじ ベーコン	ズッキーニ セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ ピーマン レタス みかん	パン 薄力粉 オリーブ油	634 31.7	764 37.8	778 38.4
29	火	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華サラダ なし	牛乳 とうふ 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ 牛乳 みそ	きゅうり たけのこ たまねぎ なす もやし にんじん にんにく ねぎ なし 生きくらげ 干しいたけ	あさひ米 強化米 あさひ米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油 ドレッシング	578 20.7	657 23.3	697 24.7
30	水	ごはん 牛乳 魚(あじ)のみそだれ たきあわせ とろろ昆布のすまし汁 月見団子	牛乳 厚揚げ とろろこんぶ あじ みそ	えだまめ たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	あさひ米 強化米 白玉ふ さといも 上白糖 ごま サラダ油 月見団子	649 30.7	738 35.3	777 36.6

9月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

【大】『9月の大好きメニュー』

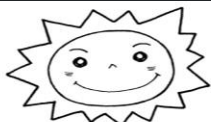
(肢体・知的小学部 高学年)

「ハニーマスタードチキン」と「ピオーネ」

(知的・高等部 職業コース3年生)

「カレーライス」と「ぶっかけうどん」を応援してくれました。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。



朝夕は秋を感じますが、まだまだ暑いです。
1週間早く2学期が始まりました。疲れを残さない規則正しい生活習慣が
大切です。高等部のみなさんは、現場実習もすぐです。体調を整えましょう。

今年の十五夜は、
10月1日(木)です。
9月30日(水)は、1日早い
お月見献立です。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはん
を食べることが大切です。また、生活リズムをこ
とのえるためにも毎日続けることが重要。まずは
この2つをしっかり守るようにしましょう。

朝寝坊と朝ごはんめでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズ
ムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がき
いた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動
の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切で
す。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、
スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなっ
たり、寝る原因になったりしてしまいます。間食は時間
と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ
続けないようにしましょう。

お月見

旧暦の8月15日を十五夜とい
って、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。また
旧暦の9月13日を十三夜とい
っておなじようにお供えものを
して、月をながめます。

