令和５年　　≪８・９月　予定献立表≫　　岡山県立東備支援学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	中学生カロリー(kcl)	主要材料 体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
31	（木）			ハヤシライス　フレンチサラダ 野菜とくだもののゼリー	710	牛乳　牛肉	にんにく　グリンピース　アスパラ たまねぎ　トマト缶　パイン缶 にんじん　キャベツ　きゅうり マッシュルーム	米　さとう じゃがいも　サラダ油 ハヤシルウ　ゼリー
1	（金）			ご飯　サンマのかつお節煮 花野菜の甘酢あえ　ワンタンスープ	728	牛乳　サンマ ぶた肉　かつお節 焼きぶた	赤ピーマン　きくらげ　もやし ブロッコリー　にんじん　干ししいたけ カリフラワー　たまねぎ　にら キャベツ　たけのこ	米　ごま油 さとう　ワンタンの皮
4	（月）			胚芽パン　かぼちゃのチーズ焼き　レタスの スープ　はちみつ＆マーガリン　冷凍みかん	722	牛乳　ベーコン かにかまぼこ　チーズ チキンスープ　ほたて貝柱	かぼちゃ　エリンギ　とうもろこし たまねぎ　レタス　みかん ピーマン	パン　はちみつ サラダ油　マーガリン じゃがいも
5	（火）			ご飯　サバの薬味焼き 冬瓜のすまし汁　なっとう	766	牛乳　サバ ささみ　みそ なっとう	にんにく　とうがん　えのきたけ ねぎ　にんじん　オクラ ゆず果汁　たまねぎ	米　焼きふ さとう
6	（水）			ご飯　ぶた肉のアップルソースかけ　チンゲン菜の みそ汁　岡山県産味付けのり　二十世紀なし	710	牛乳　ぶた肉 のり　あつあげ みそ	りんご　たまねぎ　チンゲン菜 レモン果汁　だいこん　なし にんじん　生しいたけ	米　さとう 小麦粉
7	（木）			きつねうどん おかかあえ　ふかしいも	724	牛乳　とり肉 かつお節　かまぼこ 油あげ	にんじん　ねぎ　えのきたけ たまねぎ　ほうれん草　とうもろこし もやし　はくさい　ゆず果汁	うどん　さつまいも さとう
8	（金）			ご飯　あげぎょうざ 昆布あえ　サンラータン	766	牛乳　ぶた肉 ほたて貝柱　とうふ こんぶ	キャベツ　きゅうり　白菜キムチ たまねぎ　黄ピーマン にら　にんじん しょうが　ごぼう	米　ぎょうざの皮 さとう　でんぷん あげ油
11	（月）			ビビンバ　トックのスープ 冷凍みかん	733	牛乳　牛肉 ささみ　みそ	にんじん　とうもろこし　生しいたけ ぜんまい　たまねぎ　ねぎ きくらげ　たけのこ　みかん ほうれん草	米　ごま油 さとう　トック サラダ油
12	（火）			**＜かみかみメニュー＞** ご飯　**イワシのみりん干し** はるさめのサラダ　ぶた肉とだいこんのいため煮	769	牛乳　イワシ ぶた肉　ハム 油あげ　平てん 茎わかめ	にんじん　だいこん　キャベツ きゅうり　こまつ菜　レモン果汁 トマトピューレ	米　マヨネーズ さとう　サラダ油 はるさめ　ごま油
13	（水）	麦		チキンライス　れんこんコロッケ ジュリアンスープ　ミニゼリー（洋なし）	702	牛乳　とり肉 ベーコン　ぶた肉 チキンスープ	たまねぎ　グリンピース　生しいたけ マッシュルーム　れんこん　ズッキーニ ピーマン　だいこん　もやし　パセリ 赤ピーマン　にんじん　トマトピューレ	米　麦　小麦粉　さとう オリーブ油　でんぷん じゃがいも　パン粉 あげ油　ゼリー
14	（木）			**＜かみかみメニュー＞** ソフトめんの肉みそソース **ごぼうと大豆のサラダ**　米粉マフィン（レモン）	705	牛乳　みそ ぶた肉　大豆	にんにく　なす　ブロッコリー しょうが　ピーマン　りんご たけのこ　干ししいたけ　えだ豆 にんじん　ごぼう　キャベツ たまねぎ	ソフトめん　サラダ油 ごま油　さとう でんぷん　米粉マフィン
15	（金）	カレー		**＜防災給食＞** 救給カレー　ポトフ バナナ　小魚	677	牛乳　とり肉 ウインナー　小魚 チキンスープ	とうもろこし　だいこん　しめじ にんじん　キャベツ　トマトジュース たまねぎ　さやいんげん　バナナ	米　じゃがいも さとう　オリーブ油
19	（火）			ツナそぼろご飯　イカの天ぷら そうめんバチ汁	684	牛乳　ツナ缶 イカ　たまご 油あげ　ちくわ	しょうが　にんじん　干ししいたけ さやいんげん　たまねぎ　ほうれん草	米　コーンスターチ さとう　あげ油 小麦粉　そうめんバチ
20	（水）			ご飯　すき焼き風煮 酢みそあえ　ヨーグルト	742	牛乳　牛肉　みそ かにかまぼこ　とうふ チリメンジャコ　油あげ ヨーグルト　わかめ	にんじん　えのきたけ　キャベツ たまねぎ　こんにゃく　きゅうり ごぼう　ねぎ　ブロッコリー もやし	米　じゃがいも さとう　焼きふ
21	（木）			野菜ラーメン　タコ焼き さやいんげんのアーモンドあえ　冷凍おうとう	711	牛乳　ぶた肉 タコ　なると たまご	しょうが　はくさい　キャベツ にんじん　たけのこ　さやいんげん たまねぎ　きくらげ　エリンギ もやし　ねぎ　おうとう	中華めん　小麦粉 サラダ油　さとう ごま油　アーモンド でんぷん　ごま
22	（金）			**＜お彼岸に因んだ献立・岡山県の郷土料理＞** 萩の花ご飯　**ママカリの南蛮づけ** さといものみそ汁　おはぎ（きなこ）	766	牛乳　あずき ママカリ　みそ きなこ	えだ豆　にんじん　しめじ ねぎ　だいこん　チンゲン菜 しょうが　たまねぎ	米　もち米 でんぷん　さとう あげ油　さといも おはぎ
25	（月）			コッペパン　チキンシシケバブ　ほうれん草の ソテー　シーフードチャウダー　りんごジャム	734	牛乳　とり肉 調理用牛乳　ベーコン エビ　イカ ほたて貝	たまねぎ　ほうれん草　とうもろこし にんにく　赤ピーマン　パセリ トマトピューレ　黄ピーマン　マッシュルーム レモン果汁　にんじん	パン　じゃがいも バター　ホワイトルウ ジャム
26	（火）	麦		さつまいもご飯　あげ魚のおろしかけ なすのみそ汁　ミニトマト	701	牛乳　アジ あつあげ　ぶた肉 みそ	だいこん　レモン果汁　たまねぎ なめこ　なす　もやし えだ豆　にんじん　ねぎ しょうが　ミニトマト	米　麦 さつまいも　でんぷん 小麦粉　あげ油 さとう
27	（水）			親子どんぶり　花切りだいこんのごま酢あえ りんご	715	牛乳　とり肉 たまご	たまねぎ　花切りだいこん　ブロッコリー にんじん　エリンギ　ねぎ 干ししいたけ　きゅうり　りんご	米　さとう サラダ油　ごま
28	（木）			山菜うどん　ちくわのマヨネーズ焼き 磯香あえ　ロースト岡山黒豆	691	牛乳　ぶた肉 ちくわ　油あげ チリメンジャコ　黒大豆 のり	にんじん　うど　わらび　干ししいたけ たまねぎ　みず菜　ねぎ えのきたけ　たけのこ　ほうれん草 なめこ　もやし　キャベツ	うどん　さとう マヨネーズ
29	（金）			**＜お月見に因んだ献立＞** ご飯　サワラのしょうがみそ焼き 秋野菜のうま煮　月見ゼリー	743	牛乳　サワラ とりつくね　みそ 平てん	しょうが　ごぼう　しめじ にんじん　れんこん　さやいんげん だいこん　こんにゃく	米　さといも さとう　ゼリー

*都合により献立を変更することがあります。
*下線がついているご飯は混ぜご飯の日です。給食時の食品持ち込みの申し出をされたご家庭は白飯をご準備ください。