



令和3年度 8・9月よていこんだてひょう

埼玉県立上尾かしの木特別支援学校



ひ(ようび)	ぎゆうにゆう	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
						小学部	中・高等部	
31火	○	ナン レンズまめのキーマカレー なつやさいのマリネサラダ なつのフルーツポンチ	○ぎゆうにゆう とりにく レンズまめ ○チーズ	◎ナン あぶら じゃようはくとう レモンゼリー ナタデココ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり アスパラガス えだまめ とうもろこし トマト レモン もも みかん パイナップル	612 26.1 22.1 2.9	734 31.3 26.5 3.5	
1水	○	ふりかけごはん ぶりのポンてりやき きりぼしだいこんサラダ キャベツともやしのみそしる	○ぎゆうにゆう ◎ひじきばつぱ ぶり わかめ かまぼこ あぶらあげ みそ	せいはいくまい さんおんとう じゃようはくとう あぶら	しょうが レモン だいこん さやいんげん にんじん キャベツ もやし	615 25.3 19.3 2.8	738 30.4 23.2 3.4	
2木	○	なすとトマトのアラビアータ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	○ぎゆうにゆう ベーコン ○ヨーグルト	◎スパゲッティ さんおんとう あぶら じゃようはくとう ごま	なす にんじん たまねぎ にんにく とうがらし トマト ブロッコリー とうもろこし だいこん	565 22.1 20.7 2.8	678 26.5 24.8 3.4	
3金	○	●ガバオライス はるさめサラダ ぶたにくともやしのスープ	○ぎゆうにゆう とりにく ●たまご ぶたにく	せいはいくまい おおむぎ さんおんとう はるさめ ごま じゃようはくとう あぶら	にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン パジル とうがらし にんじん キャベツ きゅうり もやし はくさい ねぎ	643 29.9 22.0 2.3	772 35.9 26.4 2.8	
6月	○	ごはん ぶたにくともやしのちゅうかいため だいこんときゅうりのピリからあえ みそワフタン	○ぎゆうにゆう ぶたにく ◎ワフタン みそ	せいはいくまい さんおんとう かたくりこ ごま あぶら じゃようはくとう	しょうが もやし たら にんじん にんにく きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ とうもろこし こねぎ	619 29.0 17.1 2.8	743 34.8 20.5 3.4	
7火	○	メロンパン チキンマリネ フレンチコールスローサラダ はくさいのカラフルスープ	○ぎゆうにゆう とりにく まだら レバーいりフランク	◎◎スクールメロン かたくりこ あぶら じゃようはくとう	たまねぎ ピーマン トマト レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし なす はくさい あかピーマン きピーマン	613 22.4 27.2 2.7	736 26.9 32.6 3.2	
8水	○	ごはん さんまのかばやき やさしいため とうふみそ	○ぎゆうにゆう さんま ベーコン とうふ わかめ みそ	せいはいくまい かたくりこ さんおんとう ごま あぶら	もやし キャベツ にんじん ピーマン ねぎ	677 25.2 26.5 2.9	812 30.2 31.8 3.5	
9木	○	ちゅうかふうみそやきそば もやしのごまスープ りんご	○ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とうふ	◎ちゅうかめん あぶら さんおんとう はるさめ ごま	にんにく ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし たまねぎ こねぎ りんご	547 23.5 15.4 2.9	656 28.2 18.5 3.5	
10金	○	さけとえだまめのごはん ●とりにくとたまごのさっぱり はくさいのしおこんぶづけ げんまいだんごのもちもちじる	○ぎゆうにゆう さけ とりにく ●たまご こんぶ	せいはいくまい ごま じゃようはくとう あぶら さんおんとう げんまい	ぶなしめじ えだまめ いとみつば だいこん さやえんどう しょうが にんにく レモン はくさい きゅうり にんじん ごぼう こまつな ねぎ	640 28.5 18.5 2.9	768 34.2 22.2 3.5	
13月	○	ごはん チキンとポテトのカレーソテー ひじきツナサラダ もやしとだいこんのみそしる	○ぎゆうにゆう とりにく ひじき ツナ みそ	せいはいくまい じゃがいも さんおんとう あぶら じゃようはくとう	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな	639 25.7 21.6 2.9	767 30.8 25.9 3.5	
14火	○	ツイストパン チキンのコーンフ레이크やき わかめとコーンのサラダ ミネストローネ	○ぎゆうにゆう とりにく ○チーズ わかめ いんげんまめ ベーコン	◎◎ツイストパン ◎マカロニ エッグケアマヨネーズ ◎パンコ コーンフ레이크 ごま あぶら じゃようはくとう じゃがいも	パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく トマト	657 28.2 26.1 2.9	788 33.8 31.3 3.5	
15水	○	ごはん さけのしおやき かいそうごまみそサラダ とりにくとほうれんそうのみそしる	○ぎゆうにゆう ぎんざけ わかめ いか みそ とりにく	せいはいくまい ごま じゃようはくとう あぶら じゃがいも ○バター	キャベツ きゅうり にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし ねぎ	609 28.8 18.9 2.1	731 34.6 22.7 2.5	
16木	○	ひやしジャージャーめん きくらげのスープ ぶどうゼリー	○ぎゆうにゆう ぶたにく だいざふ레이크	◎ちゅうかめん あぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ グレープゼリー	ねぎ しょうが しいたけ なす きゅうり もやし ミニトマト たまねぎ にんじん きくらげ	621 23.9 20.5 2.9	745 28.7 24.6 3.5	
17金	○	ごはん ●チーズハンバーグ トマトソース スティックやさしい さといもとキャベツのスープ	○ぎゆうにゆう ぶたにく ●たまご ○チーズ レバーいりフランク	せいはいくまい ◎パンこ あぶら ○バター じゃようはくとう さといも	たまねぎ トマト にんにく だいこん きゅうり キャベツ ほうれんそう パセリ	689 29.2 24.7 2.0	827 35.0 29.6 2.4	
20月	けいろうのひ							
21火	○	こどもパン おつきみゼリー ミートボールのカレークリームに ブロッコリーのみそドレ おつきみスープ	○ぎゆうにゆう ◎ミートボール みそ かつおぶし かまぼこ	◎◎こどもパン ◎はくりきこ ○バター じゃようはくとう あぶら げんまい さつまいも おつきみゼリー	ぶなしめじ あかピーマン きピーマン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ こまつな にんじん	611 23.6 19.2 2.7	733 28.3 23.0 3.2	
22水	○	ごはん しろみざかなのレモンむし ひじきのマリネサラダ とんじる	○ぎゆうにゆう まだら ひじき ぶたにく みそ	せいはいくまい ○バター さんおんとう あぶら じゃようはくとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あかピーマン レモン だいこん きゅうり ごぼう もやし ねぎ	563 24.7 14.2 2.7	676 29.6 17.0 3.2	
23木	しゅうぶんのひ							
24金	○	●ビビンバどん もやしとあおなのナムル わかめスープ	○ぎゆうにゆう とりにく みそ ●たまご わかめ	せいはいくまい おおむぎ じゃようはくとう あぶら ごま はるさめ	にんにく しょうが もやし きゅうり ブロッコリー にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	642 29.1 23.5 2.9	770 34.9 28.2 3.5	
27月	ぜんきしゅうぎょうしき							

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

献立紹介 チキンキーマカレー

材料 (しょうがくせい 4にんぶんりょう です!)

あぶら	4g	たまねぎ	180g
しょうが	3g	にんじん	60g
にんにく	3g	ピーマン	32g
ひきにく	180g	パプリカ	32g
しお	少々	ひよこまめ	72g
こしょう	少々	ホールトマト	120g
		カレールウ	60g
		カレーこ	1g
		みず	240g

作り方

- 野菜をみじん切りにする。
※ピーマン、パプリカ大きめに切ります。
- しょうが、にんにくを炒める。
- 肉を野菜を炒める。
- トマト水を加え煮る。
- 調味料を入れ完成。

ひとこと
一言メモ
給食ではレンズマメを使用しています
が、スーパーなどではなかなか見かけない食材なので紹介するキーマカレーはひよこ豆で代用しました。
ナンと一緒に食べるのも、ごはんにかけて食べるのもおすすめです!

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっていいます。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。