



| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 献立名 | 食べ物の種類と体ではたらき | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|----|----|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------|
| | | | | | 血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります) | はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります) | 体の調子をととのえる | |
| 1 | 火 | | | 回鍋肉 | 豚肉、みそ | 砂糖、脂、ごま油 | キャベツ、玉葱、青ピーマン 人参、葉ねぎ、しょうが にんにく、トウバンジャン | 520 |
| | | | | わかめサラダ | わかめ | ドレッシング | 切り干し大根、小松菜 | 615 |
| | | | | 中華スープ | 豆腐 | | チンゲンサイ、玉葱、緑豆もやし、人参 | 663 |
| 2 | 水 | | | いわしの梅煮 | いわし | 砂糖、澱粉 | 赤しそ、梅肉 | 613 |
| | | | | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも、こんにゃく 砂糖、油 | 玉葱、人参、いんげん | 731 |
| | | | | みそ汁 | みそ、豆腐、油揚げ | | ごぼう、葉ねぎ、大根 | 778 |
| 4 | 金 | | | 鶏肉のトマト煮込み | 鶏肉 | | トマト、キャベツ | 626 |
| | | | | イタリアンサラダ | 大豆 | じゃがいも、ドレッシング | 青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆 ブロッコリー、バジルソース | 733 |
| | | | | ロールパン 人参スープ | | | 人参、玉葱、パセリ | 764 |
| 7 | 月 | | | 愛知の大豆入りナゲット | 大豆、鶏肉 粉末状植物性たん白 | 油、パン粉、砂糖 | にんにく、トマト | 573 |
| | | | | ほうれん草と人参のソテー | | 油 | ほうれん草、人参 | 716 |
| | | | | みそ汁 | 油揚げ、みそ | | かぼちゃ、玉葱、緑豆もやし | 745 |
| 8 | 火 | | | タッカンジョン | 鶏肉 | でん粉、小麦粉、油、砂糖 | にんにく、穀物酢、コチジャン | 649 |
| | | | | 野菜チャブチェ | | 春雨、砂糖、ごま油 | 人参、青ピーマン、赤パプリカ、玉葱 しめじ | 791 |
| | | | | 水餃子とちやんとチンゲンサイのスープ | 豚肉、鶏肉、植物性たん白、大豆粉 | 豚脂、油、小麦粉 ミックス粉、ごま油 | キャベツ、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、緑豆もやし | 853 |
| 9 | 水 | | | カレーソフトめん | 豚肉 | じゃがいも、カレールウ | 人参、玉葱、グリーンピース、にんにく | 737 |
| | | | | 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、人参 | 789 |
| | | | | ソフトめん さつまいもとくりのタルト | 豆乳、調製豆乳粉末 | さつまいも、砂糖、くり ショートニング、米粉 澱粉、油 | コーンフラワー | 845 |
| 10 | 木 | | | 五目ごはん | 鶏肉、油揚げ | 砂糖 | 人参、しいたけ、枝豆、たけのこ | 515 |
| | | | | おひたし | かつお削り節 | 砂糖 | 白菜、人参、ほうれん草 | 610 |
| | | | | 三平汁 | 鮭 | こんにゃく、じゃがいも | 人参、大根、ごぼう、葉ねぎ、しょうが | 656 |
| 11 | 金 | | | 八宝菜 | 豚肉、えび、いか | 砂糖、ごま油、でん粉 | 人参、白菜、玉葱、にんにく | 541 |
| | | | | 切り干し大根ときゅうりのごま酢和え | | ごま、砂糖 | 切り干し大根、きゅうり、しいたけ 穀物酢 | 640 |
| | | | | ビーフンスープ | | ビーフン | 玉葱、人参、小松菜 | 694 |

今月の4日と8日は、高等部のAスタディの生徒が考えた献立を採用しました。
 今回は一人で、主菜、副菜、汁物を考えたそうです。
 自分たちが考えた献立を学校中の皆に食べてもらうことを「そんなことできるの?」と半信半疑だったのが、
 楽しみに変わり、授業でも真剣に学習したそうです。
 楽しんで味わってください。

※栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

※献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、ご了承ください。



| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 献立名 | 食べ物の種類と体でのたらし | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|----|----|-------------------|---|--|--|-------------------|
| | | | | | 血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります) | はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります) | からだの調子をととのえる | |
| 14 | 月 | | | チンジャオロースー | 豚肉 | 砂糖、油、ごま油 オイスターソース | 人参、青ピーマン、たけのこ うが、にんにく | 560 654 699 |
| | | | | チンゲンサイのナムル | | ごま油 | 大豆もやし、チンゲンサイ | |
| | | | | レタススープ | わかめ | | レタス、玉葱 | |
| | | | | 杏仁豆腐 | 加糖練乳、脱脂粉乳、乳たん白 ホエイパウダー、ホエイチーズ 発酵乳 | 水あめ、砂糖、油、バター 乳糖、澱粉 | 杏仁パウダー | |
| 15 | 火 | | | りんごパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉、マーガリン ショートニング | りんごチップ | 606 693 735 |
| | | | | たらの香草パン粉焼き | たら | パン粉、オリーブ油 | | |
| | | | | コールスローサラダ | | ドレッシング | 人参、キャベツ、コーン、きゅうり | |
| | | | | りんごパン ウィンナースープ | ウィンナー | 油 | ほうれん草、人参、玉葱 | |
| 16 | 水 | | | 鶏南蛮さしめん | 鶏肉、油揚げ | | 人参、玉葱、りょうとう 人参、玉葱、緑豆もやし、小松菜 葉ねぎ、しいたけ | 604 662 726 |
| | | | | 生揚げとキャベツのみそ炒め | 生揚げ、みそ | 砂糖、油 | キャベツ、葉ねぎ | |
| | | | | かぼちゃの甘煮 | | 砂糖 | かぼちゃ、人参 | |
| 17 | 木 | | | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | 小麦粉、てん粉、油 | しょうが | 595 730 777 |
| | | | | マカロニサラダ | | マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 人参、きゅうり、キャベツ、コーン | |
| | | | | みそ汁 | 油揚げ、みそ | | ごぼう、小松菜 | |
| 18 | 金 | | | さつま芋ごはん | | さつま芋 | | 626 733 764 |
| | | | | 豚肉のみりん醤油炒め | 豚肉 | 油 | 玉葱、人参、しめじ | |
| | | | | 青じそサラダ | 鶏肉 | ドレッシング | キャベツ、小松菜、人参、青じそ | |
| | | | | みそ汁 | みそ、わかめ | | 玉葱、えのき | |
| 21 | 月 | | | ぶり三河みりん焼き | ぶり | 砂糖、てん粉 | しょうが | 555 639 663 |
| | | | | ほうれん草のごまあえ | | 砂糖、ごま | ほうれん草、りょうとう 緑豆もやし、人参 | |
| | | | | みそ汁 | 油揚げ、みそ | | じゃがいも ごぼう、小松菜 | |
| 22 | 火 | | | さつまいもコロッケ | 植物性たん白 | さつまいも、パン粉 小麦粉、油、砂糖 | コーンリッツ | 546 668 701 |
| | | | | ひじきの炒め煮 | ひじき、ツナ、油揚げ | 砂糖、油 | 人参、いんげん | |
| | | | | みそ汁 | みそ | | 白菜、玉葱、大根、葉ねぎ | |
| 24 | 木 | | | ハヤシライス | 豚肉 | 油、ハヤシルウ | 玉葱、人参、マッシュルーム グリーンピース、トマト | 632 743 823 |
| | | | | ポテトサラダ | | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 人参、きゅうり、コーン | |
| | | | | カラフルゼリー | | 果糖ぶどう糖液糖、ぶどう 糖、砂糖、粉あめ | メロンペースト、みかん果汁 いちごペースト | |
| 25 | 金 | | | さばみそ煮 | さば、みそ | 砂糖 | | 521 647 670 |
| | | | | みつばとほうれん草の煮びたし | | 砂糖 | みつば、ほうれん草、人参 | |
| | | | | けんちん汁 | 豆腐、油揚げ | 里芋 | しめじ、大根、人参、葉ねぎ | |
| 28 | 月 | | | 和風コロッケ | 粉末状植物性たん白 | じゃがいも、パン粉、油 乾燥マッシュポテト、砂糖 小麦粉、米粉、ぶどう糖 澱粉 | れんこん、人参 | 527 647 675 |
| | | | | 野菜炒め | | 油 | キャベツ、玉葱、人参 | |
| | | | | みそ汁 | 豆腐、油揚げ、みそ | | 白菜、人参、しめじ | |
| 29 | 火 | | | 関東煮 | ひじき、昆布 | 砂糖、油、こんにやく 里芋、澱粉 | 大根、人参、ごぼう | 557 653 702 |
| | | | | ほうれん草のなめ茸和え | | 砂糖 | ほうれん草、りょうとう 緑豆もやし、人参、えのき | |
| | | | | 鶏肉入りみそ汁 | 鶏肉、油揚げ、みそ | | ごぼう、小松菜、葉ねぎ、玉葱 | |
| | | | | りんごゼリー | | 砂糖、果糖、澱粉 | りんご果汁・果肉 | |
| 30 | 水 | | | ハンバーグのきのこソースかけ | 鶏肉、粒状植物性たん白 | 豚肉、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工でん粉、油 | 玉葱、しめじ、えのき、エリンギ | 529 646 680 |
| | | | | 切り干し大根と刻み昆布の煮物 | 昆布、油揚げ | 砂糖 | 切り干し大根、人参、いんげん | |
| | | | | みそ汁 | みそ | さといも | ごぼう、小松菜、葉ねぎ | |