

# こんだて 9がつ

## <給食目標>

茨城県立鹿島特別支援学校

- 全体目標 食事のマナーを身に付けよう。
- 小学部 おはしやスプーンでじょうずにたべよう。
- 中学部 おはしやスプーンの持ち方に気を付けよう。
- 高等部 正しく食器を持ち、よい姿勢で食べよう。

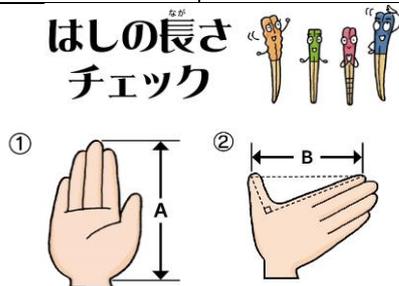
下線のものは、特に  
よくかんで食べましょう。



| 2(月)  | 3(火)  | 4(水)  | 5(木)  | 6(金)  |
|---|---|---|---|---|
| ポークカレー<br>(むぎごはん)<br>(ポークカレー)<br>のむヨーグルト<br>コールスローサラダ<br>  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>トマトケチャップ<br>フレンチサラダ<br>コーンスープ<br>  | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグおろしソース<br>(おろしソース)<br>マカロニサラダ<br>もずくのみそしる<br>        | ひやしちゅうか<br>(ちゅうかめん)<br>(ひやしちゅうかのぐ)<br>(ひやしちゅうかスープ)<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>れいとうみかん<br>            | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>チンジャオロース<br>かぼちゃおやき<br>ワントンスープ<br>  |
| 9(月)  | 10(火)   | 11(水)   | 12(木)   | 13(金)   |
| むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なまあげのそぼろに<br>たくあんあえ<br>ごじる<br>  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ひよこまめいりポロネーゼ<br>ブロッコリーとコーンのサラ<br>ダ<br>やさいスープ<br><br>ひよこまめポロネーゼをは<br>さんでたべてください。<br>   | ☆カミカミメニュー☆<br>わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はつがげんまいりつくね<br>カミカミサラダ<br>うちまめのみそしる<br>  | ひやしうどん<br>(ソフトめん)<br>(ひやしうどんのぐ)<br>(めんつゆ)<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>(小1個 中高2個)<br>ぶどうゼリー<br> | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たらのわふうフライ<br>ちりめんじゃここれんこの<br>きんぴら<br>さつまいものみそしる<br>   |
| 16(月)   | 17(火)   | 18(水)   | 19(木)   | 20(金)   |
| けいろう ひ<br><b>敬老の日</b><br><br> | つきみ<br>☆お月見メニュー☆<br>てりやきバーガー<br>(まるパン)<br>(チキンてりやき)<br>(ボイルキャベツ)<br>ぎゅうにゅう<br>ミネストローネ<br>おつきみデザート<br><br> | さんしょくどん<br>(むぎごはん)<br>(そぼろ)<br>(いりたまご)<br>ぎゅうにゅう<br>あきやさいのみそけんちんじ<br>る<br> | ごまみそラーメン<br>(ちゅうかめん)<br>(ごまみそラーメンスープ)<br>ぎゅうにゅう<br>しゅうまい<br>(小2個 中高3個)<br>あんにとどうふ<br>        | おい<br>☆美味しおメニュー☆<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br><br>あじのゆうあんみそフライ<br>かぼちゃサラダ<br>ぶたバラとしょうがのスープ<br> |
| 23(月)   | 24(火)   | 25(水)   | 26(木)   | 27(金)   |
| しゅうぶん ひ<br><b>秋分の日</b>  | ミルクパン<br>ぎゅうにゅう<br>トマトオムレツ<br>ポテトサラダ<br>イタリアンスープ<br>   | ☆秋分の日メニュー☆<br>むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さんまに<br>おかかあえ<br>とうにゅういりみそしる<br>          | ミートソーススパゲティ<br>(ソフトめん)<br>(ミートソース)<br>ぎゅうにゅう<br>ひよこまめとツナのサラダ<br>                             | マーボーどうふどん<br>(むぎごはん)<br>(マーボーどうふ)<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめサラダ<br>ももゼリー<br>  |

30(月)  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
キムタクいため  
だいがくいも  
キャベツのみそしる  


### はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？  
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる  
ので確認してみましょう。

- はしの長さの計算方法
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
  - ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5
- ※①と②のどちらかで計算しても構いません。



# 9月 きゅうしよくんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

| 日(曜)  | こんだて            |                                | 体をつくるもとなる食品       |                    | 体の調子を整える食品       |                               | エネルギーのもとになる食品        |            | 調味料その他                        | 小学生<br>11歳~(kg)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) | 中学生<br>13歳~(kg)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |
|-------|-----------------|--------------------------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------------------|----------------------|------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|       |                 |                                | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻類 | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物           | 5群<br>穀類・いも類・砂糖      | 6群<br>油脂   |                               |                                      |                                      |
| 2(月)  | ポークカレー          | 麦ご飯<br>ポークカレー                  | ぶた肉 豆乳            |                    | 人参 ブロccoli       | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご             | じゃが芋                 | カレールウ      | こしょう                          | 563                                  | 707                                  |
|       | 飲むヨーグルト         |                                |                   | 飲むヨーグルト            |                  |                               |                      |            |                               | 15.5                                 | 19.0                                 |
|       | コールスローサラダ       |                                |                   |                    | 人参               | キャベツ どうもろこし                   | 砂糖                   | ノンエッグマヨネーズ | 酢 こしょう                        | 1.6                                  | 2.0                                  |
| 3(火)  | コッペパン 牛乳        |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | 小麦粉                  |            |                               |                                      |                                      |
|       | ウインナー ケチャップ     |                                | ぶた肉               |                    |                  |                               | 砂糖                   |            | ケチャップ                         | 579                                  | 714                                  |
|       | フレンチサラダ         |                                |                   |                    | 人参               | キャベツ きゅうり                     |                      |            | ドレッシング                        | 21.9                                 | 26.4                                 |
| 4(水)  | コーンスープ          |                                | 豆乳                |                    | 人参               | 玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム            | 砂糖                   |            | 塩 こしょう                        | 2.7                                  | 3.4                                  |
|       | 麦ご飯 牛乳          |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               |                                      |                                      |
|       | ハンバーグ おろしソース    |                                | とり肉               |                    |                  | 玉ねぎ                           | パン粉                  |            | おろしソース                        | 605                                  | 738                                  |
| 5(木)  | マカロニサラダ         |                                |                   |                    |                  | どうもろこし キャベツ                   | マカロニ                 | ノンエッグマヨネーズ | 酢 塩                           | 21.1                                 | 24.9                                 |
|       | もずくのみそ汁         |                                | 豆腐 みそ             | もずく                |                  | えのきだけ 玉ねぎ                     |                      |            | だし                            | 2.1                                  | 2.4                                  |
|       | 冷やし中華           | ちゅうかめん<br>冷やし中華 具<br>冷やし中華 スープ | かまぼこ とり肉          | わかめ                | 人参               | きゅうり もやし                      |                      | 小麦粉        |                               |                                      |                                      |
| 6(金)  | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            | 冷やし中華スープ                      | 764                                  | 834                                  |
|       | 春巻き 冷凍みかん       |                                |                   |                    | 人参               | みかん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 春雨      | 小麦粉 砂糖               |            |                               | 25.3                                 | 29.0                                 |
|       | 麦ご飯 牛乳          |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               | 5.8                                  | 6.2                                  |
| 9(月)  | チンジャオロース        |                                | ぶた肉               |                    | ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン | たけのこ しょうが にんにく                | でんぶん 砂糖              | 油          | オイスターソース 中華だし しょうゆ みりん        | 570                                  | 702                                  |
|       | かぼちゃおやき         |                                |                   |                    | かぼちゃ             |                               | 砂糖 薄力粉               |            | 酢                             | 19.5                                 | 23.9                                 |
|       | ワンタンスープ         |                                | ぶた肉               |                    | 人参               | 長ねぎ えのきだけ チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ      | 小麦粉 でんぶん             | 油          | みりん 中華だし 塩 しょうゆ               | 2.2                                  | 2.9                                  |
| 10(火) | 麦ご飯 牛乳          |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               |                                      |                                      |
|       | 生揚げのそぼろ煮        |                                | 生揚げ ぶた肉           |                    | 人参 いんげん          | 玉ねぎ                           | 砂糖                   | 油          | しょうゆ 酒 塩 だし                   | 547                                  | 683                                  |
|       | たくあん和え          |                                |                   |                    | 小松菜              | たくあん もやし                      |                      | ごま         |                               | 20.7                                 | 25.3                                 |
| 11(水) | 呉汁              |                                | 大豆 油揚げ みそ         |                    | 人参               | 大根 白菜 長ねぎ                     |                      |            |                               | 2.0                                  | 2.6                                  |
|       | コッペパン 牛乳        |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | 小麦粉                  |            |                               |                                      |                                      |
|       | ひよこ豆入りポロネーゼ     |                                | ひよこ豆 ぶた肉          |                    | トマト 人参           | 玉ねぎ にんにく                      |                      | オリーブオイル    |                               | 600                                  | 754                                  |
| 12(木) | ブロccoliとコーンのサラダ |                                |                   |                    | ブロccoli          | どうもろこし カリフラワー                 |                      |            |                               | 23.4                                 | 28.9                                 |
|       | 野菜スープ           |                                | ベーコン              |                    | 人参               | キャベツ 玉ねぎ                      |                      |            | コンソメ 塩 こしょう                   | 2.4                                  | 3.2                                  |
|       | わかめご飯 牛乳        |                                |                   | わかめ 牛乳             |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               |                                      |                                      |
| 13(金) | 発芽玄米入りつくね       |                                | とり肉               |                    |                  | 玉ねぎ                           | パン粉 でんぶん             |            |                               | 589                                  | 722                                  |
|       | カミカミサラダ         |                                | ツナフレーク            |                    | 小松菜              | 切干大根 どうもろこし                   | 砂糖                   | ごま油        | しょうゆ 酢 塩                      | 22.1                                 | 26.4                                 |
|       | 打ち豆のみそ汁         |                                | 大豆 油揚げ みそ         |                    | 人参               | 大根 長ねぎ                        |                      |            |                               | 2.4                                  | 3.1                                  |
| 17(火) | ひやしうどん          | ソフトめん<br>ひやしうどんのぐ<br>めんつゆ      | かまぼこ とり肉          | わかめ                |                  | もやし きゅうり                      |                      |            | めんつゆ                          | 667                                  | 828                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            |                               | 23.3                                 | 29.0                                 |
|       | ちくわの磯辺揚げ ぶどうゼリー |                                | 魚肉すり身             |                    |                  |                               | ココロゼリー でんぶん 天ぷら粉 小麦粉 |            |                               | 3.6                                  | 4.4                                  |
| 18(水) | ご飯 牛乳           |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ                   |            |                               |                                      |                                      |
|       | たらの和風フライ        |                                | たら                |                    |                  |                               | パン粉 砂糖               | 油          | しょうゆ みりん 酒                    | 572                                  | 731                                  |
|       | ちりめんじゃここれんこんの金平 |                                |                   | ちりめんじゃこ            | 人参               | れんこん しらたき                     | 砂糖                   | 油 ごま       | しょうゆ みりん どうがらし                | 21.3                                 | 25.9                                 |
| 19(木) | ざつまいものみそ汁       |                                | 油揚げ みそ            |                    | 小松菜              |                               | ざつまいも                |            |                               | 1.6                                  | 2.1                                  |
|       | てりやきバーガー        | まるパン<br>チキンてりやき<br>ポイルキャベツ     | とり肉               |                    |                  | 玉ねぎ<br>キャベツ                   | 小麦粉<br>パン粉 砂糖        |            | みりん しょうゆ                      | 643                                  | 739                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            |                               | 22.4                                 | 25.6                                 |
| 20(金) | ミネストローネ お月見デザート |                                | ベーコン              |                    | 人参 トマト           | 玉ねぎ にんにく                      | じゃが芋 マカロニ 梨ゼリー       | オリーブオイル    | ケチャップ コンソメ                    | 2.2                                  | 2.6                                  |
|       | 三色ご飯            | 麦ご飯<br>そばろ<br>いりたまご            | 豚肉 大豆 枝豆          |                    |                  | 玉ねぎ                           | こめ 麦<br>砂糖           | 油          | しょうゆ 酒                        | 589                                  | 739                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            |                               | 24.4                                 | 30.2                                 |
| 21(土) | 秋野菜のみそけんちん汁     |                                | 豆腐 みそ             |                    | 人参               | ごぼう しめじ こんにゃく 干しいたけ           | ざつまいも さといも           |            |                               | 1.6                                  | 2.1                                  |
|       | ごまみそラーメン        | ちゅうかめん<br>ごまみそラーメンスープ          | ぶた肉 大豆 なた         |                    | 人参 いら            | ねぎ もやし チンゲン菜 どうもろこし しょうが にんにく | 小麦粉                  | 油          | ごまみそスープ 鶏がら                   | 636                                  | 776                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            |                               | 27.6                                 | 34.1                                 |
| 22(日) | しゅうまい 杏仁豆腐      |                                | ぶた肉 豆乳ゼリー         |                    |                  | みかん バインアップル 黄桃 玉ねぎ            | パン粉 でんぶん 小麦粉         |            |                               | 2.6                                  | 3.4                                  |
|       | ご飯 牛乳           |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ                   |            |                               |                                      |                                      |
|       | あじの幽庵みそフライ      |                                | あじ みそ             |                    |                  |                               | パン粉 小麦粉              | 油          |                               | 637                                  | 815                                  |
| 23(月) | かぼちゃサラダ         |                                | 枝豆                |                    | かぼちゃ             | レーズン                          | ノンエッグマヨネーズ           |            | 酢 塩 こしょう                      | 19.4                                 | 23.6                                 |
|       | ぶたバラとしょうがスープ    |                                | ぶた肉 豆腐            |                    |                  | 白菜 長ねぎ しょうが                   | でんぶん                 |            | 鶏がら 塩 こしょう                    | 1.1                                  | 1.4                                  |
|       | ミルクパン 牛乳        |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | 小麦粉                  |            |                               |                                      |                                      |
| 24(火) | トマトオムレツ         |                                | けい卵               |                    | トマト              |                               | 砂糖                   |            |                               | 599                                  | 729                                  |
|       | ポテトサラダ          |                                | ハム                |                    |                  | きゅうり                          | じゃが芋                 | ノンエッグマヨネーズ | 酢 こしょう                        | 21.2                                 | 24.8                                 |
|       | イタリアンスープ        |                                | ベーコン              |                    | 人参 ほうれん草         | どうもろこし 玉ねぎ どうもろこし             |                      |            | コンソメ 塩 こしょう                   | 2.3                                  | 2.8                                  |
| 25(水) | 麦ご飯 牛乳          |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               |                                      |                                      |
|       | さんま煮            |                                | さんま               |                    |                  | しょうが                          | 砂糖                   |            | しょうゆ                          | 541                                  | 668                                  |
|       | おかか和え           |                                |                   |                    | ほうれん草            | もやし                           |                      |            | しょうゆ だし                       | 24.3                                 | 29.4                                 |
| 26(木) | 豆乳入りみそ汁         |                                | 油揚げ みそ            |                    | 人参               | 白菜 長ねぎ しめじ                    | ざつまいも                |            | だし                            | 1.8                                  | 2.3                                  |
|       | ミートソースパグティ      | ソフトめん<br>ミートソース                | ぶた肉 大豆 なた         |                    | 黄ピーマン 人参         | 玉ねぎ にんにく                      |                      | 小麦粉        |                               | 700                                  | 838                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      | 油          | ケチャップ 中濃ソース こしょう              | 24.7                                 | 29.5                                 |
| 27(金) | ひよこ豆とツナのサラダ     |                                | ひよこ豆 ツナフレーク       |                    | いんげん             | キャベツ                          |                      | ノンエッグマヨネーズ |                               | 2.2                                  | 2.8                                  |
|       | マーボー豆腐丼         | 麦ご飯<br>マーボー豆腐丼 具               | 豆腐 みそ 大豆          |                    | 人参               | 玉ねぎ しょうが                      | こめ 麦<br>でんぶん         | 油 ごま油      | しょうゆ 酒 みりん オイスターソース(ワゴン) 中華だし | 577                                  | 709                                  |
|       | 牛乳              |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               |                      |            |                               | 21.5                                 | 26.3                                 |
| 30(月) | 春雨サラダ           |                                | ハム                |                    |                  | 春雨 キャベツ                       | 砂糖                   | ごま油        | 酢                             | 2.1                                  | 2.8                                  |
|       | ももゼリー           |                                |                   |                    |                  |                               | ももゼリー                |            |                               |                                      |                                      |
|       | ご飯 牛乳           |                                |                   | 牛乳                 |                  |                               | こめ 麦                 |            |                               |                                      |                                      |
| 31(火) | キムタク炒め          |                                | ぶた肉               |                    | いら 小松菜           | しめじ 長ねぎ つば漬け 白菜キムチ            |                      | ごま油        | しょうゆ                          | 608                                  | 786                                  |
|       | 大学芋             |                                |                   |                    |                  |                               | ざつまいも 大学芋タレ          | 油          |                               | 18.1                                 | 22.2                                 |
|       | キャベツのみそ汁        |                                | 油揚げ みそ            | わかめ                |                  | キャベツ 大根                       |                      |            | だし                            | 1.8                                  | 2.3                                  |