

令和6年度9月号 **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。

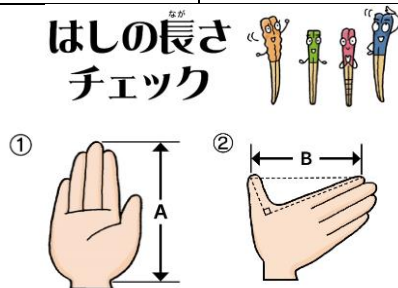
下線のものは、特に
よくかんで食べましょう。



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

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		体をつくるものになる食品		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 11歳~(kg) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 13歳~(kg) たんぱく質(g) 塩分(g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
2(月)	ポークカレー	麦ご飯 ポークカレー	ぶた肉 豆乳		人参 プロッコリー	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 冷やし中華 具 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)	プロッコリーとコーンのサラダ				プロッコリー	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 ひやしうどんのぐ めんつゆ	かまぼこ とり肉	わかめ		もやし きゅうり				667	828
	牛乳			牛乳					めんつゆ	23.3	29.0
	ちくわの磯辺揚げ ぶどうゼリー		魚肉すり身							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 チキンてりやき ポイルキャベツ	とり肉			玉ねぎ	小麦粉		みりん しょうゆ	643	739
	牛乳			牛乳		キャベツ	パン粉 砂糖			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 そばろ いりたまご	豚肉 大豆 枝豆			玉ねぎ	こめ 麦				
	牛乳			牛乳			砂糖	油	しょうゆ 酒	589	739
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 干ししいたけ	ざつまいも さといも			24.4	30.2
	ごまみそラーメン	ちゅうかめん 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			1.6	2.1
	牛乳			牛乳				油	ごまみそスープ 鶏がら	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 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 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				
	牛乳			牛乳			でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 鶏がら オイスターソース フォンデュ 中華だし	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