

9月 献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び
月 曜 日

か よう び
火 曜 日

すい よう び
水 曜 日

もく よう び
木 曜 日

きん よう び
金 曜 日

2日 (始業式)	3日	4日	5日	6日
はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 あまず にく 甘酢あんの肉だんご わふう 和風サラダ じる かみなり汁、スイートポテト	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 しるみぎかな や 白身魚のマスタード焼き いた もの ビーフンの炒め物 なす みそしる 茄子の味噌汁	とりなんばん 鶏南蛮うどん ぎゅうにゅう 牛乳 あ かき揚げ あ フルーツヨーグルト和え	まる ぎゅうにゅう 丸パン、チョコレートジャム、牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き アスパラガスのサラダ オニオンスープ	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 にくづ 肉詰めいなり かみかみサラダ みそしる じゃがいもの味噌汁
741/25.8/21.8/2.2 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	705/34.8/18.1/2.6	745/27.9/19.6/2.7	796/31.7/36.7/3.0	703/26.5/19.3/2.7

9日	10日	11日	12日	13日
はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 やさい 野菜コロッケ げんき 元気サラダ しる きのこ汁	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 みそ や あじの味噌バター焼き チーズとブロッコリーのサラダ とうふ ふ みそしる 豆腐と麩の味噌汁	どさんこ 道産子うどん ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい キャベツとツナのサラダ	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 ごもくたまご や 五目玉子焼き にもの ひじきの煮物 どんじる 豚汁	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 や さばのスタミナ焼き はるさめ 春雨サラダ きくらげのスープ
766/25.6/17.6/2.4	710/33.3/21.8/2.3	717/30.3/23.9/3.3	703/28.3/19.2/2.6	705/30.3/18.5/2.2

16日	17日 (十五夜)	18日	19日	20日
けいろう ひ 敬老の日 	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 うさぎさんハンバーグ やさい 野菜とチーズのサラダ じる すまし汁	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 あまから あ に ふりの甘辛揚げ煮 ドレッシングサラダ いな かじる 田舎汁	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 ハッシュポテト スパゲッティサラダ さい チンゲン菜のスープ	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 しお や ほっけの塩焼き きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 なが あらあ みそしる 長ねぎと油揚げの味噌汁
	724/33.2/20.2/2.7	732/31.8/24.6/2.1	740/22.6/30.9/2.1	703/31.1/19.5/2.7

23日	24日	25日	26日	27日
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 ひら さんまの開きフライ かぼちゃサラダ たま みそしる 玉ねぎの味噌汁	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 み そ ば お ず ねぎ味噌包子 みず な えだまめ 水菜と枝豆のサラダ	ぎゅうにゅう メロンパン、牛乳 とりにく こ や 鶏肉のパン粉焼き ビタミンたっぷりサラダ だいこん 大根のスープ	カレーライス(麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 マリネサラダ わ なし 和梨ゼリー
	728/26.1/21.2/2.2	736/35.0/22.6/2.8	747/30.8/29.9/2.8	772/22.9/19.8/2.8

30日
はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 あ ブロッコリーのツナ和え じる なめこ汁
724/27.8/17.9/2.6



給食指導目標

みじたく ととの
身支度を整えよう



毎月第3日曜日は、「茨城をたべよDay」！
それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」となっています！

★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】
★都合により、献立の内容を変更することがあります。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。