



[9月 用 献 立 表]

2025年 9月

友部特別支援学校（東含む）

日	確認印	代替え または 弁当	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月			ごはん			ごはん, 強化米		647 kcal
			ポークカレー	○	豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, グリンピース	23.9 g
			コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.3 g
2火			ごはん			ごはん, 強化米		612 kcal
			さばのみそ煮	○	★さば, みそ	上白糖		22.8 g
			もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.1 g
			なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
3水			ごはん			ごはん, 強化米		706 kcal
			野菜コロッケ	○	じゃがいも	大豆油, パン粉, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, いんげん	18.2 g
			マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.4 g
			えのきのみそ汁		油揚げ, みそ		えのきたけ	
4木			ハンバーガー	○	鶏肉, 豆腐	★丸パン, 上白糖, 油, じゃがいもでん粉 パン粉, 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	621 kcal
			フレンチサラダ			サラダ油, 酢,	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン汁	23.2 g
			コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし	3.2 g
5金			ごはん			ごはん, 強化米		663 kcal
			白身魚の甘醤油かけ	○	★ホキ	大豆油, 上白糖, パン粉, 小麦粉		25.8 g
			生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	2.8 g
			もやしたっぷり味噌汁		豚肉, 油揚げ, みそ	油	もやし, にんじん, だいこん	
8月			ごはん			ごはん, 強化米		617 kcal
			青椒肉絲	○	豚肉	★ごま油, じゃがいもでん粉, 油	たけのこ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ, しょうが	24.6 g
			ごまずあえ			★ごま, ごま油	キャベツ, にんじん	1.1 g
			春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	
9火			五目うどん		鶏肉, なた	うどん	にんじん, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ 干し椎茸	632 kcal
			豆乳ドーナツ	○	豆乳, おから	上白糖, 油, 米粉		25.0 g
			大根サラダ		シーチキン	上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり	2.8 g
10水			ごはん			ごはん, 強化米		614 kcal
			鮭の塩焼き	○	★鮭切り身			29.2 g
			ひじきの煮物		ひじき, 鶏肉, 油揚げ, 大豆	上白糖, 油	ごぼう, にんじん	2.0 g
			水菜とわかめのすまし汁		わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ふなしめじ, みずな	
11木			米パン			★米粉パン		628 kcal
			鶏肉のトマトソース	○	鶏肉	オリーブ油, 上白糖, 油	たまねぎ	33.1 g
			カラフルサラダ			油, 上白糖	ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	1.6 g
			ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, トマト, とうもろこし パセリ	
12金			ごはん			ごはん, 強化米		665 kcal
			五目玉子焼き	○	★卵	上白糖, 油	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, 椎茸	28.4 g
			納豆		納豆			1.9 g
			肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, グリンピース, 干し椎茸	

16 火		ごはん	○	ごはん, 強化米		602 kcal	
		赤魚の一夜干し		★赤魚			26.9 g
		もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.3 g
		けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
17 水		ごはん	○	ごはん, 強化米		615 kcal	
		豚肉のコチュジャン焼き		豚肉	上白糖, ★ごま油		24.4 g
		ほうれん草とえのきの おひたし				ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.4 g
		きのこ汁		木綿豆腐, みそ		えのきたけ, ぶなしめじ	
18 木		きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖	622 kcal	
		ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	緑豆はるさめ, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	21.8 g
		オニオンスープ			油	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	2.2 g
		ぶどうゼリー			果糖, ぶどう糖果糖液糖	ぶどう果汁	
19 金		ごはん	○	ごはん, 強化米		657 kcal	
		たらの塩こうじ焼き		★たらのしおこうじやき			26.1 g
		おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	1.9 g
		実だくさん汁		みそ	こんにやく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ	
22 月		親子丼	○	鶏肉, なたと, ★卵	ごはん, 強化米, 上白糖	にんじん, たまねぎ, グリンピース	646 kcal
		和風サラダ			★ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	31.5 g
		もやしのみそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		もやし	1.9 g
24 水		ごはん	○	ごはん, 強化米		616 kcal	
		しいらの照り焼き		★しいら	上白糖		28.7 g
		生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな, しょうが	1.5 g
		もずく汁		鶏肉, もずく, 木綿豆腐		にんじん, たまねぎ, こまつな, 干し椎茸	
25 木		黒パン	○	★黒パン		635 kcal	
		肉団子		鶏肉	上白糖	たまねぎ, トマト	18.1 g
		ツナサラダ		シーチキン	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 赤ピーマン, レモン	1.8 g
		ベジタブルスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん	
26 金		ごはん	○	ごはん, 強化米		619 kcal	
		鶏肉のから揚げ		鶏肉	じゃがいもでん粉, 小麦粉, 大豆油		25.5 g
		パリパリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	2.3 g
		豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
29 月		ごはん	○	ごはん, 強化米		607 kcal	
		骨ごとさんま		★さんま			27.7 g
		磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.3 g
		豚汁		豚肉, 木綿豆腐, みそ	こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
30 火		醤油ラーメン	○	豚肉, なたと	中華めん, 油, ★ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	635 kcal
		餃子		鶏肉, 豚肉	小麦粉, 砂糖	キャベツ, たまねぎ, たら, しょうが	22.5 g
		中華くらげサラダ		くらげ	★ごま, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	3.3 g

※アレルギー食品には★印を表示しています