



[配布用献立表]

2026年 9月

友部・友部東特別支援学校

日	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 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		652 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
	グリーンサラダ			油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	2.3 g
2 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		633 kcal
	納豆		納豆			26.5 g
	厚焼き玉子		★卵	砂糖		3.2 g
	昆布あえ		塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ	
3 木	ココア揚げパン	○		★コッペパン, 大豆油		746 kcal
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	30.3 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	2.7 g
	ヨーグルト		★生乳	グラニュー糖		
4 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		610 kcal
	さばのみそ煮		★さば, みそ	上白糖		22.9 g
	パリパリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	2.1 g
	実だくさん汁		豚肉, みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ	
7 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	698 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	35.5 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	3.0 g
8 火	けんちんうどん	○	豚肉, みそ	うどん	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, はくさい	632 kcal
	うま塩ねぎまんじゅう		豚肉	豚脂, 砂糖, 小麦粉	長ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが	22.9 g
	生姜あえ				もやし, にんじん, 小松菜	2.9 g
9 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		714 kcal
	ししやもフリッター		★ししやも	小麦粉, 米粉, 砂糖, 大豆油		29.9 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん	3.0 g
	舞茸のみそ汁		木綿豆腐, みそ		まいたけ, 長ねぎ, にんじん	
10 木	米パン	○		★米粉パン		699 kcal
	鶏肉のバーベキューグリル		鶏肉	はちみつ		43.1 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	2.7 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, セロリ, トマト とうもろこし	
11 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		678 kcal
	酢豚		豚肉	片栗粉, 大豆油, 上白糖, ★ごま油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 干し椎茸	18.1 g
	春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	1.4 g

14月	ごはん	○		ごはん, 強化米		667 kcal
	白身魚の甘醤油かけ		★ホキ	パン粉, 小麦粉, 大豆油, 上白糖		26.1 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	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	
15火	ごはん	○		ごはん, 強化米		643 kcal
	デミグラスソースハンバーグ		鶏肉, 豆腐	上白糖, 油, 片栗粉, パン粉	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	23.3 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	2.2 g
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
16水	ごはん	○		ごはん, 強化米		621 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉		しょうが	27.5 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん	2.2 g
	さつま汁		木綿豆腐, みそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
17木	ごはん	○		ごはん, 強化米		618 kcal
	豆腐の中華煮		木綿豆腐, 豚肉	上白糖, 片栗粉, 油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, グリンピース しょうが	23.0 g
	きのこ彩マリネ			オリーブ油	たまねぎ, ぶなしめじ, エリンギ, 赤ピーマン きゅうり, レモン	1.1 g
	果物				りんご	
18金	ごはん	○		ごはん, 強化米		734 kcal
	さばの西京焼き		★さば	みそ		28.1 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	2.6 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
24木	ミルクパン	○		★ミルクパン		611 kcal
	ポークピカタ		豚肉, ★卵, ★チーズ			38.7 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	3.2 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	
25金	ごはん	○		ごはん, 強化米		655 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		27.7 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	1.7 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, ぶなしめじ, みずな	
	お月見ゼリー			グラニュー糖, ぶどう糖果糖液糖	梨果汁	
28月	牛丼	○	牛肉	ごはん, 強化米, しらたき, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸	760 kcal
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー, とうもろこし	34.0 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	2.6 g
29火	とり白湯ラーメン	○	★なると, わかめ	中華めん	もやし, ほうれんそう, たけのこ, とうもろこし 長ねぎ	680 kcal
	餃子		豚肉, 鶏肉	豚脂, 砂糖, 小麦粉, パン粉	キャベツ, たまねぎ, 長ねぎ, にら, しょうが	23.5 g
	グリーンサラダ			オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	3.8 g
30水	ごはん	○		ごはん, 強化米		617 kcal
	鮭のしそ風味焼き		★鮭, みそ	上白糖	しそ	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	2.1 g
	水菜とわかめのみそ汁		わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	

※アレルギー食品には★印を表示しています