

# 9月 こんだてよていひょう

令和7年9月1日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	のみの	おかず	えいろう おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中等部
1	月	カレーライス	牛乳	ブロッコリーサラダ いちごアイス	ごはん じゃがいも さとう いちごアイス	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	644 837 Kcal
2	火	ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き 切り大根の炒め煮 豆乳みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく さつまあげ もめんどうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きりぼしだいこん だいこん こんにやく	611 794 Kcal
3	水	きなこ揚げパン	牛乳	オムレツ	コッペパン	あぶら	きなこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	658
				コーンサラダ 野菜スープ	さとう じゃがいも		ベーコン			コーン たまねぎ	855
				いちごケーキ	いちごケーキ					しめじ	Kcal
4	木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 のりあえ 豆腐のみそ汁	ごはん さとう		いわし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	556 723 Kcal
5	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ピーズサラダ えびボールスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ だいす えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ もやし えだまめ コーン ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	603 784 Kcal
8	月	ごはん	牛乳	豚肉としらだきの甘辛炒め こんがりきつねの和風サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン もやし ねぎ	577 750 Kcal
9	火	ごはん	牛乳	鶏肉のパーベキューソース焼き ごぼうサラダ 夏野菜ポトフ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン とうがん スプキーニ なす	611 794 Kcal
10	水	食パン	牛乳	マカロニグラタン フルーツサラダ ポテトベーコンスープ	しょくパン こめこ マカロニ じゃがいも	バター あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	エリンギ たまねぎ みかん パイン きゅうり キャベツ しめじ	562 731 Kcal
11	木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き カレーもやし 豆腐のすまし汁	ごはん さとう ふ	あぶら	あじ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし ねぎ	514 668 Kcal
12	金	ごはん	牛乳	コロッケ 切り大根とわかめの和え物 豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ だいこん こんにやく ねぎ	654 850 Kcal
16	火	タコライス	牛乳	もずくのスープ スライスパイン	ごはん	あぶら	ぶたにく だいす もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう もずく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ パイン	609 792 Kcal
17	水	食パン (チョコクリーム)	牛乳	メンチカツ 春巻の炒め物 トマトと卵のスープ	しょくパン さとう はるさめ かたくりこ チョコクリーム	あぶら ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ えのき	623 810 Kcal
18	木	ごはん	牛乳	鶏肉のオーロラソース焼き さきわかめのきんぴら なめこ汁	ごはん さとう	ノンエッグマヨ あぶら ごま	とりにく さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく なめこ だいこん ねぎ	592 770 Kcal
19	金	ごはん	牛乳	鯉のもみじ焼き 切りナポリタン 里芋のごまみそ汁	ごはん さといも	ノンエッグマヨ あぶら ごま	さけ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし だいこん しめじ こんにやく ねぎ	707 919 Kcal
22	月	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き たくあん和え 油揚げときのこのみそ汁	ごはん	ごま	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのき しめじ たまねぎ ねぎ	588 764 Kcal
24	水	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー(ホットドック) キャベツのソテー カレースープ トマトケチャップ	コッペパン じゃがいも	バター	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ コーン しめじ	614 798 Kcal
25	木	ごはん	牛乳	しゅうまい 中華きゅうり 冬瓜入りマーボー豆腐	ごはん しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	ごま あぶら	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しょうが にんにく ねぎ とうがん しいたけ たまねぎ	614 798 Kcal
26	金	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	里芋ハンバーグ なすのみそ炒め かきたま汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく みそ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう のりふりかけ	ピーマン にんじん	なす もやし たまねぎ えのき	613 797 Kcal
29	月	ごはん	牛乳	きんぴら肉団子 アーモンドサラダ こんこん汁	ごはん さといも	あぶら アーモンド	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	619 805 Kcal
30	火	ごはん	牛乳	鶏肉の黒酢炒め ツナマヨサラダ みそけんちん汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨ	とりにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにやく しめじ ねぎ	589 766 Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。