

令和7年8月9月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

						中・高	しょう 4～6ねん	しょう 1～3ねん	
日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか ちくにく 血や肉になる	みどり からだ 体の調子を整える	き ねつちから 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	
							食塩相当量	食塩相当量	
							食塩相当量	食塩相当量	
8月（がつ）									
27 水			たまごちゅうかスープ はっほうさい キャベツサラダ	たまご こおりどうふ わかめ ぶたにく いか ツナ ギゆうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ コーン	強化米 こめ かたくりこ	821 kcal 34.1 g 27.2 g 2.8 g	717 kcal 30.7 g 24.9 g 2.5 g	499 kcal 23.3 g 20.0 g 1.8 g
28 木			はるさめスープ とりにくのオイスターいため ナッツサラダ	とりむね とりもも なまあげ だいず ギゆうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん ブロッコリー キャベツ	強化米 こめ はるさめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	830 kcal 34.1 g 25.3 g 2.1 g	727 kcal 31.1 g 23.5 g 2.0 g	507 kcal 23.5 g 19.3 g 1.4 g
29 金			だいずもやしのみそしる トマトソースハンバーグ ひじきサラダ プリン	なまあげ ハンバーグ ひじき こおりどうふ ギゆうにゅう	こまつな トマト みずな たまねぎ だいずもやし えだまめ	強化米 こめ オリーブ あぶら はるさめ さとう プリン	879 kcal 29.9 g 28.8 g 2.2 g	773 kcal 26.8 g 26.1 g 1.8 g	588 kcal 22.2 g 23.7 g 1.6 g
9月（がつ）									
1 月			はくさいのすましじる たらのごまみそやき ブロッコリーのマヨあえ	こおりどうふ タラ みそ ツナ ギゆうにゅう	いんげん はくさい ブロッコリー えだまめ	強化米 こめ さといも ねりごま さとう あぶら さつまいも マヨネーズ	774 kcal 33.6 g 22.3 g 2.1 g	657 kcal 28.0 g 19.7 g 1.7 g	470 kcal 22.9 g 17.1 g 1.4 g
2 火			こまつなのみそしる しみどうふのたまごいため カレーきんぴら	なまあげ みそ こおりどうふ たまご だいずミート たまご ツナ ギゆうにゅう	こまつな はくさい たまねぎ にんじん えだまめ もやし ピーマン	強化米 こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき	820 kcal 35.6 g 22.9 g 2.5 g	715 kcal 32.3 g 21.4 g 2.4 g	498 kcal 24.6 g 17.4 g 1.8 g
3 水			いんげんのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため なめだけあえ	ぶたにく なまあげ だいずミート みそ ギゆうにゅう	たまねぎ いんげん チンゲンサイ にんじん しいたけ えのき こまつな きりぼしだいこん	強化米 こめ さといも あぶら さとう	841 kcal 31.7 g 27.3 g 2.5 g	736 kcal 28.6 g 25.4 g 2.3 g	510 kcal 21.3 g 20.2 g 1.6 g
4 木			あおさのみそしる とりにくのガーリックソテー にんじんのおかかあえ	あおさ こおりどうふ みそ とりももにく あぶらあげ かつおぶし ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん もやし	強化米 こめ さとう ごまあぶら あぶら	788 kcal 34.2 g 26.0 g 2.5 g	653 kcal 28.4 g 21.5 g 2.2 g	481 kcal 23.4 g 19.6 g 1.8 g
5 金			しおたんめん わかめナッツサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト ギゆうにゅう	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン こまつな きりぼしだい こん みかん ようなし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう さといも かたくりこ	826 kcal 35.6 g 27.4 g 3.3 g	659 kcal 29.3 g 25.0 g 3.0 g	554 kcal 24.6 g 20.3 g 2.2 g
8 月			わかめのみそしる ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーサラダ	もめんどうふ わかめ みそ ぶたにく パルメザンチーズ ギゆうにゅう	こまつな だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん	強化米 こめ あぶら さとう	835 kcal 31.1 g 31.2 g 2.0 g	728 kcal 27.8 g 28.8 g 1.9 g	509 kcal 21.1 g 22.8 g 1.4 g
9 火			キャベツのみそしる あきなすとぶたにくのあまからいため さといものきくかあん	なまあげ にぼし みそ ぶたにく ギゆうにゅう	こまつな キャベツ なす ピーマン にんじん えのき しいたけ きく	強化米 こめ ごまあぶら さとう さといも かたくりこ	863 kcal 31.4 g 32.2 g 2.5 g	757 kcal 28.5 g 29.6 g 2.2 g	532 kcal 21.3 g 23.5 g 1.7 g
10 水			けんさんりんごジャム じゃがいものコンソメスープ チキンカツ コーンサラダ	とりにく ツナ ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも かたくりこ あぶら はるさめ さとう パンこ こむぎこ	784 kcal 29.3 g 26.0 g 2.9 g	687 kcal 25.0 g 23.0 g 2.5 g	520 kcal 19.9 g 18.9 g 1.9 g
11 木			だいこんのみそしる とりにくのすじょうゆに きざみこんぶのいりに	わかめ あぶらあげ みそ とりももにく とりむねにく こんぶ なまあげ ギゆうにゅう	だいこん にんじん きりぼしだいこん しいたけ えだまめ	強化米 こめ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら	825 kcal 35.9 g 24.7 g 2.3 g	720 kcal 32.5 g 22.7 g 2.0 g	500 kcal 24.4 g 18.7 g 1.4 g
12 金			きのこのとうにゅうみそしる たらのカレーソテー こんにゃくのごまあえ	ぶたにく とうにゅう みそ タラ パルメザンチーズ ツナ ギゆうにゅう	しめじ コーン	強化米 こめ じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブあぶら あぶら こんにゃく ねりごま さとう	823 kcal 36.6 g 25.0 g 2.1 g	699 kcal 30.5 g 22.6 g 1.8 g	501 kcal 25.2 g 19.1 g 1.4 g
15 月	敬老の日 								
16 火			★「まごわやさしい」こんだてのひ★ 詳しくは、給食だよりの【「まごわやさしい」って？】を見てください	サバ みそ だいず さ つまあげ こんぶ ギゆうにゅう	だいこん なめこ ごぼう れんこん にんじん しいたけ	強化米 こめ さといも じゃがいも こんにゃく さとう ごま	830 kcal 29.4 g 25.3 g 2.6 g	687 kcal 24.6 g 20.7 g 2.2 g	519 kcal 20.7 g 20.1 g 1.9 g
17 水			たまねぎのみそしる コロッケ ゴーヤーチャンプルー	みそ だいずミート なまあげ かつおぶし ギゆうにゅう たまご	たまねぎ にんじん こまつな ゴーヤー コーン いんげん	強化米 こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	832 kcal 29.5 g 24.0 g 2.4 g	722 kcal 26.4 g 22.1 g 2.1 g	526 kcal 20.8 g 18.4 g 1.6 g
18 木			ボークカレー かぶのコンソメスープ だいずサラダ	ぶたにく わかめ だいず ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ コーン きゅうり ブロッコリー	強化米 こめ じゃがいも あぶら マカロニ さとう	847 kcal 27.1 g 28.1 g 3.0 g	736 kcal 24.5 g 25.9 g 2.7 g	514 kcal 18.7 g 21.0 g 2.0 g
19 金			ごもくうどん えびしゅうまい わかめサラダ	ぶたにく イカ なると あぶらあげ ギゆうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ えだまめ コーン	ソフトめん さとう あぶら	828 kcal 41.8 g 26.1 g 2.6 g	650 kcal 33.2 g 21.5 g 2.1 g	549 kcal 28.0 g 19.2 g 1.7 g
22 月			★あきをあじわおうこんだてのひ★ 太字は、秋が旬のたべものです。見つけながら食べてください	ぶたにく いわし もめんどうふ だいずミート ギゆうにゅう	だいこん にんじん ねぎ こまつな しいたけ かぼちゃ	強化米 こめ さといも こんにゃく さとう かたくりこ	843 kcal 34.7 g 23.2 g 2.5 g	728 kcal 30.7 g 20.9 g 2.3 g	530 kcal 24.5 g 18.4 g 1.8 g
23 火	秋分の日 								
24 水			もずくスープ とりにくのからあげ にんじんサラダ	もずく もめんどうふ とりももにく ギゆうにゅう	えのき えだまめ たまねぎ にんじん	強化米 こめ かたくりこ こむぎこ こめこ あぶら	821 kcal 31.7 g 27.6 g 2.1 g	669 kcal 25.5 g 22.0 g 1.7 g	502 kcal 21.7 g 20.6 g 1.4 g
25 木			とうふのみそしる にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ みかん	もめんどうふ みそ ぶたにく わかめ ギゆうにゅう	こまつな いんげん たまねぎ にんじん こねぎ きりぼしだいこん コーン みかん	強化米 こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう	852 kcal 31.1 g 26.7 g 2.1 g	745 kcal 28.1 g 24.6 g 1.9 g	520 kcal 21.3 g 19.9 g 1.5 g
26 金			きつねうどん あますナッツあえ にんじんかきあげ	とりももにく あぶらあげ たまご ギゆうにゅう	こまつな だいこん ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ あかパプリカ たまねぎ にんじん コーン	ソフトめん さとう アーモンド こめこ かたくりこ あぶら	850 kcal 33.4 g 23.5 g 2.8 g	713 kcal 28.3 g 21.6 g 2.5 g	569 kcal 23.3 g 17.8 g 1.9 g
29 月			ねぎのスープ チーズハンバーグ にんじんしりしり	もめんどうふ たまご ツナ ギゆうにゅう とりにく チーズ	ねぎ にんじん いんげん たまねぎ	強化米 こめ はるさめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら パンこ	830 kcal 28.5 g 26.6 g 2.4 g	692 kcal 24.2 g 22.5 g 2.0 g	509 kcal 19.6 g 19.9 g 1.8 g
30 火			さつまいもスープ とりにくのトマトソース ツナマヨサラダ	とりももにく ツナ ギゆうにゅう	たまねぎ こまつな トマト ねぎ コーン きりぼしだいこん	強化米 こめ さつまいも あぶら かたくりこ マヨネーズ	826 kcal 28.9 g 27.0 g 2.1 g	673 kcal 22.2 g 21.2 g 1.8 g	496 kcal 18.8 g 19.3 g 1.4 g
学校給食摂取基準						9月平均栄養価	827 kcal	701 kcal	515 kcal
中学・高等部エネルギー830kcal									
小学部高学年エネルギー750kcal									
小学部低学年エネルギー530kcal									
たんぱく質26.9～41.5g									
脂質18.4～27.6g									
食塩2.5g未満									
たんぱく質24.3～37.5g									
脂質16.6～25.0g									
食塩2g未満									
たんぱく質17.2～26.5g									
脂質11.7～17.6g									
食塩1.5g未満									
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。									