






9 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2022年 令和4年	こんだてめい			 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
9/1 (木)	こくとうばん あん マーガリン	こんさいハンバーグ はちみつ ヨーグルト	トマトスープ はちみつ ヨーグルト	○ 豚肉 ハム チーズ ひよこ豆 ベーコン ヨーグルト	黒糖バン さとう あんマーガリン じゃがいも 油	大根 人参 きゅうり きゃべつ 白菜 しめじ 玉ねぎ トマト こぼろ	694 908	26.9 34.8	28.5 37.6
9/2 (金)	ごはん	さといもコロッケ すましじる	すましじる	○ ゆばとうふ わかめ きな粉	米 麦 里芋 小麦粉 パン粉 油 わらび餅	人参 小松菜 きゃべつ もやし 長ねぎ 水菜 干しいたけ	604 788	21.8 28.1	16.7 20.4
9/5 (月)	ごはん	ゆばおひたし とりみそやき	みそじる	○ 鶏肉 みそ ベーコン わかめ 油揚げ	米 麦 ブリン バターオイル	人参 もやし きゃべつ ほうれん草 コーン しめじ 大根 長ねぎ	638 828	25.5 32.8	24.1 30.3
9/6 (火)	まめばん	ヨーグルトやき ちくわのサラダ	ワンタンスープ バナナ	○ 鶏肉 ヨーグルト ちくわわかめ ひじき 肉団子	豆パン ワンタン さとう マヨネーズ ドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 小松菜 たけのこ パナナ	614 801	25.8 34.0	20.8 26.6
9/7 (水)	ごはん	イカやき きんぴらごぼう	いなかじる オレンジゼリー	○ イカ さつまあげ 厚揚げ みそ	米 麦 白滝 さとう 油 ゴま ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 梅肉 長ねぎ 大根	590 761	24.3 31.5	13.8 16.3
9/8 (木)	シーフード うどん	はんぺんチーズ フライ	さつまポテト	○ イカ エビ 牛乳 ベーコン ハム はんぺん チーズ	うどん 油 小麦粉 パン粉 さつまいも	人参 玉ねぎ パセリ きゃべつ ほうれん草 しめじ	605 778	26.6 35.1	23.1 29.8
9/9 (金)	おつきみこんだて 			○ ごはん	つきみバーグ たまごサラダ おつきみスープ	ぎゅうにゅう おつきみゼリー	579 752	20.4 26.3	17.4 21.4
9/12 (月)	 うまれのみなさん おめでとうございます			○ ストロガノフ	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう れいとうみかん	633 834	22.4 29.5	22.9 29.3
9/13 (火)	メロンパン	レンコンにくだんご しらたきサラダ	きのこスープ	○ 豚肉 ハム たまご ベーコン	メロンパン さとう オリーブ油 白滝 ごま油	レンコン きゅうり 人参 しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	606 806	20.9 27.1	24.7 32.3
9/14 (水)	ごはん	マーボーどうふ ぎょうざ	きりぼしナムル フルーツ あんじん	○ 豚肉 どうふ みそ ハム ひじき	米 麦 ごま油 片栗粉 フルーツ杏仁 油	人参 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 にら もやし 切干大根	699 941	25.5 33.5	25.4 33.0
9/15 (木)	ごはん	サバしせんみそやき ちくわのサラダ	ポテトスープ なし	○ サバ 海藻ミックス ちくわベーコン みそ	米 麦 さとう じゃがいも オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ なし 小松菜 しめじ	613 807	23.5 31.5	21.2 26.9
9/16 (金)	ごはん	ピリからやき おひたし	ごもくじる ジョア	○ 鶏肉 かつお節 なると	米 麦 ゴま 白滝 ごま油	もやし きゃべつ 人参 枝豆 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんにく	566 731	26.2 33.4	16.0 19.1
9/20 (火)	しょくばん ミックスジャム	チーズハンバーグ スパサラダ	まめスープ ぶどうゼリー	○ 豚肉 チーズ ハム ひよこ豆 大豆 ベーコン	食パン スバゲティ ミックスジャム じゃがいも ゼリー	人参 枝豆 コーン 玉ねぎ きゅうり 小松菜	671 886	25.1 33.4	23.5 30.2
9/21 (水)	カレーライス	わかめサラダ ヨーグルト	ヨーグルト	○ 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース	615 795	18.7 22.9	16.7 20.5
9/22 (木)	高等部2年生 リクエストこんだて			○ ごはん	からあげ ポテトサラダ みそじる	ぎゅうにゅう プリン	746 962	29.6 37.9	28.3 35.6
9/26 (月)	ごはん	ハンバーグ ほうれんそういり きりぼしに	わかめスープ プチトマト	○ 豚肉 鶏肉 どうふ わかめ さつまあげ	米 麦 こんにゃく さとう	人参 切干大根 小松菜 トマト 長ねぎ インゲン ほうれん草	599 737	21.3 28.1	16.2 19.6
9/27 (火)	コッペパン ダブルチョコ	ささみチーズフライ きのこサラダ	ポテトスープ ぶどうゼリー	○ 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ダブルチョコ ゼリー	しめじ 人参 きゃべつ もやし ほうれん草 玉ねぎ インゲン	624 802	27.0 35.8	17.3 21.5
9/28 (水)	たけのこ ごはん	サワラかっぱうやき ばいにくあえ	いもじる	○ サワラ 油揚げ 鶏肉 ひじき ちくわ さつまあげ みそ	米 麦 里芋	大根 人参 もやし 枝豆 水菜 長ねぎ たけのこ	595 791	31.2 41.9	18.0 22.3
9/29 (木)	やきそば	こぎかなくん ナムル	にらたまスープ ヨーグルト	○ たまご 白身魚 豚肉 ハム どうふ	中華麺 油 ごま油	人参 たけのこ 玉ねぎ もやし きゃべつ 大根 ピーマン ほうれん草	575 746	25.9 33.4	19.4 24.7
9/30 (金)	ごはん	ホキみそフライ からしあえ	とんじる チーズ	○ 豚肉 ホキみそ チーズ 油揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 里芋 こんにゃく	白菜 人参 ほうれん草 大根 干しいたけ 長ねぎ	626 816	28.9 37.4	18.2 21.2

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	623	24.9	20.6
中学部・高等部	814	32.4	25.9
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.2

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

