



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

2025年 令和7年	9月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂 質
9/ 1 (月)	ごはん マーボー豆腐 ナムル はるまき マーラーカオ	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 ごま油 片栗粉 サラダ油 春巻きの皮 ゴマ 大豆油 マーラーカオ	人参 干しいたけ 長ねぎ たけのこ にも やし 大根 ほうれん草 ショウガ	750 961	25.7 32.9	28.2 34.9
9/ 2 (火)	パインパン チーズオムレツ ビーフンソテー にくだんご スープ	○	肉団子 チーズ たまご 豚肉	パインパン ビーフン サラダ油 じゃがいも	人参 きゃべつ ピーマン もやし 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 豆苗	573 760	22.2 28.8	19.8 25.2
9/ 3 (水)	ごはん うみのサラダ やさいスープ	○	豚肉 ハム 海藻ミックス ベーコン	米 麦 サラダ油 ゆずしょうゆドレッシング	人参 にも 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ もやし 小松菜 大根 えのき	586 778	23.1 30.9	21.6 27.8
9/ 4 (木)	コッパパン あん マーガリン なぞサラダ たまごスープ ヨーグルト	○	イカ ハム とうふ わかめ たまご ヨーグルト	コッパパン アンマーガリン なぞドレッシング	大根 白菜 コーン 人参 きゅうり きゃべつ 長ねぎ たけのこ	564 707	24.5 31.2	19.6 22.4
9/ 5 (金)	ごはん ちくぜんに みそしる	○	さんま 鶏肉 ちくわ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 大豆油 さとう こんにゃく じゃがいも サラダ油	人参 たけのこ レンコン ごぼう いんげん 玉ねぎ ショウガ	725 852	27.5 30.6	27.5 28.9
9/ 8 (月)	ハヤシライス(げんまいごはん) アーモンドサラダ にゅうさんきん デザート	○	豚肉 ハム 乳酸菌デザート	米 麦 サラダ油 玄米 アーモンド ハヤシルウ	人参 玉ねぎ しめじ コーン きゅうり きゃべつ にんにく	615 806	21.4 27.3	21.2 27.1
9/ 9 (火)	ごはん いそに チーズ さバあおじそ さいきょうやき ごもくじる	○	鶏肉 チーズ ひじき 大豆 ちくわ かまぼこ たまご 厚揚げ	米 麦 マーレードジャム さとう	人参 いんげん 小松菜 長ねぎ 干しいたけ にんにく	630 820	28.2 36.6	21.8 26.5
9/10 (水)	ひろし ごはん やさいいため	○	サバ みそ 豚肉 なんと	米 麦 サラダ油 白滝 さとう	人参 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ もやし ほうれん草 ピーマン ごぼう 長ねぎ	567 747	24.3 32.0	18.9 23.8
9/11 (木)	コッパパン いちご マーガリン ブロッコリーサラダ ハム チーズ ベーコン ポテトスープ ラムネゼリー	○	ハム チーズ ベーコン	コッパパン 大豆油 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも ゼリー	人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー しめじ 小松菜 玉ねぎ	639 819	20.3 26.3	21.4 25.9
9/12 (金)	ごはん レモンあげ こんさいじる おひたし おいもだいふく	○	ホキ 油揚げ 厚揚げ みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 お芋大福	もやし 人参 ほうれん草 きゃべつ 大根 ごぼう しめじ レモン	601 773	24.4 31.9	14.7 17.4
9/16 (火)	メロンパン ちぐさやき はるさめスープ マセドアンサラダ ごぼうハンバーグ	○	たまご ハム 肉団子	メロンパン じゃがいも さとう オリーブ油 春雨	人参 きゅうり コーン ブロッコリー 水菜 レモン 干しいたけ	637 854	22.1 28.8	26.2 34.2
9/17 (水)	ごはん うめサラダ ポタージュ ハムカツ みそしる マスカット	○	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも ホワイトソース	人参 大根 きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ 梅肉 ごぼう	558 737	20.8 27.3	16.1 19.7
9/18 (木)	ごはん わさびしょうゆあえ ゼリー	○	ハム ひじき 高野豆腐 厚揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 マスカットゼリー	人参 もやし 小松菜 大根 きゃべつ しめじ 長ねぎ	678 881	26.4 34.8	20.6 26.1
9/19 (金)	高2 リクエスト こんだて けんちんうどん レモンからあげ りんごヨーグルト ツナサラダ	○	豚肉 油揚げ なんと 鶏肉 ツナ わかめ ちくわ りんごヨーグルト	うどん こんにゃく 片栗粉 大豆油 ドレッシング	人参 大根 長ねぎ レモン 干しいたけ きゅうり きゃべつ	566 725	27.6 35.8	19.4 24.3
9/22 (月)	ごはん チーズハンバーグ トマトスープ ほうれんそうソテー	○	チーズ 豚肉 ベーコン	米 麦 バターオイル じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ コーン 玉ねぎ 小松菜 トマト	603 802	20.6 27.2	22.7 29.3
9/24 (水)	ごはん バジルやき クリームスープ かいそうサラダ りんご きりからやき きのこじる	○	赤魚 海藻ミックス ちくわ ベーコン 牛乳	米 麦 さとう オリーブ油 じゃがいも クリームシチューウ	人参 きゅうり 大根 白菜 小松菜 玉ねぎ コーン りんご	597 785	22.2 29.5	19.2 24.0
9/25 (木)	ごはん いりどうふ アセロラゼリー さんまみりんぼし いもじる	○	鶏肉 とうふ みそ	米 麦 ごま油 ゴマ さとう こんにゃく アセロラゼリー	人参 玉ねぎ 干しいたけ たまごたけ しめじ えのき 長ねぎ 大根	627 821	25.8 34.5	20.5 25.7
9/26 (金)	ごはん からしあえ ヤクルト さといもコロケ だいこんスープ	○	さんま 厚揚げ 油揚げ みそ	米 麦 さとう 里芋 ヤクルト	白菜 人参 もやし 長ねぎ 大根 ほうれん草 しめじ	631 824	23.7 30.9	20.2 25.5
9/29 (月)	まめばん シーザーサラダ ぶどうゼリー ぎょうざ	○	ハム 鶏肉	豆パン 小麦粉 パン粉 大豆油 ぶどうゼリー ドレッシング 里芋	人参 きゅうり きゃべつ コーン ブロッコリー 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜	664 871	21.2 27.7	23.5 30.7
9/30 (火)	あんかけ やきそば ナムル とけないアイス	○	豚肉 イカ エビ なんと ハム	チャーメン サラダ油 片栗粉 ゴマ ごま油 餃子の皮	人参 玉ねぎ きゃべつ 大根 小松菜 もやし ほうれん草 ショウガ	611 787	19.5 24.7	31.0 39.2

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



味覚の秋



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月 平 均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小 学 部	621	23.6	21.7
中学部・高等部	806	30.5	26.9
中学・高等部 塩分	3.0	小 塩分	2.1

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



生活のリズムをととのえよう！

