９月給食献立予定表

令和８年度
埼玉県立上尾特別支援学校

日（曜日）	献立名（主食、おかず、牛乳）	主な食品とそのはたらき 【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる	主な調味料等	エネルギー（kcal） 小 中・高 たんぱく質ｇ 脂質ｇ
２（水）	なすとひき肉のカレー（ごはん）	精白米				５６９ ７１１
	〃ルウ	サラダ油　じゃがいも	豚ひき肉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　なす　いんげん トマトホールカット	カレールウ　カレー粉 中濃ソース　塩	
	わかめの和風サラダ	ごま油　三温糖	わかめ	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン	塩　しょうゆ　酢	
	ぶどうゼリー	グラニュー糖　ぶどう糖果糖液糖 果糖	乳酸カルシウム	ぶどう果汁	ゲル化剤　香料　酸味料 ビタミンC	22.6ｇ
	牛乳		牛乳			22.1ｇ
３（木）	キャラメル揚げパン（コッペパン）	小麦粉　砂糖　マーガリン 大豆油	小麦たんぱく		食塩　イースト	５９７ ７４６
	キャラメル粉	砂糖			食塩　香料　炭酸Ca 着色料（カラメル）	
	彩の国サラダ	さつま芋　ノンエッグマヨネーズ 砂糖　ごま	ひじき	キャベツ　れんこん　にんじん	しょうゆ	
	肉団子スープ	ごま油　春雨	うす味肉団子	白菜　にんじん　玉ねぎ 干し椎茸	しょうゆ　酒 鶏ガラスープ	24.8ｇ
	うす味肉団子	砂糖　油　加工でんぷん	鶏ひき肉	玉ねぎ　にんにく　しょうが	塩	24.0ｇ
	牛乳		牛乳			
４（金）	チキンライス（ごはん）	精白米				５５８ ６９７
	〃（具）	バター	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　いんげん	トマトピューレ　塩 ケチャップ　こしょう チキンブイヨン	
	キャベツときゅうりのサラダ	三温糖　サラダ油		キャベツ　にんじん　きゅうり	しょうゆ　酢　塩	
	ポトフ風スープ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ　にんじん　キャベツ 乾燥パセリ	コンソメ　こしょう チキンブイヨン　塩	27.3ｇ
	コーヒーミルク	砂糖	脱脂粉乳		香料	17.8ｇ
７（月）	ごはん	精白米				５７２ ７１５
	さばの漬け焼き	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
	切干大根のソース炒め	サラダ油	豚ひき肉　ロースハム	切干大根　もやし　にんじん コーン	中濃ソース　こしょう しょうゆ　塩	
	豚汁		豚肉　豆腐　みそ	大根　にんじん　玉ねぎ　ごぼう	かつおだし	35.8ｇ
	牛乳		牛乳			25.1ｇ
８（火）	ごはん	精白米				６１３ ７６６
	マーボーなす豆腐	三温糖　ごま油　大豆油 でんぷん	豚ひき肉　豆腐　みそ	しょうが　にんにく　玉ねぎ 干し椎茸　にら　なす　ねぎ	豆板醤　中華だし　酒 みりん　しょうゆ	
	バンバンジーサラダ	三温糖　ごま	鶏肉　みそ	きゅうり　もやし	しょうゆ	31.6g
	牛乳		牛乳			24.4g
９（水）	セルフ焼きそばパン（コッペパン）	小麦粉　砂糖　マーガリン 大豆油	小麦たんぱく		食塩　イースト	６１１ ７６４
	〃焼きそば	サラダ油　蒸し中華めん	豚肉　青のり	にんじん　キャベツ　もやし 玉ねぎ	ウスターソース　塩 中濃ソース 中華だし　こしょう	
	とうもろこしのスープ	サラダ油　でんぷん	鶏肉	コーン　クリームコーン にんじん　玉ねぎ　乾燥パセリ	塩　こしょう 中華だし	
	ヨーグルト	ぶどう糖果糖液糖　砂糖 ゼラチン	脱脂粉乳　クリーム　全粉乳 寒天			28.4ｇ
	牛乳		牛乳			27.6ｇ
１０（木）	ごはん	精白米				５８３ ７２９
	さんまの香味やき	三温糖　ごま油	さんま	にんにく　しょうが	みりん　しょうゆ　酒	
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ごぼう　にんじん　きゅうり コーン	塩	
	みそしる	じゃがいも	わかめ　みそ	大根　玉ねぎ	かつおだし	26.3ｇ
	牛乳		牛乳			29.0ｇ
１１（金）	ごはん	精白米				５７８ ７２３
	大豆入りミートローフ	パン粉	豚ひき肉　鶏ひき肉 大豆　牛乳	玉ねぎ　にんじん　ピーマン	塩　ケチャップ 赤ワイン　こしょう ウスターソース	
	上州サラダ	しらたき　ノンエッグマヨネーズ 三温糖　ごま	ツナ　みそ	キャベツ　にんじん ブロッコリー		
	みそしる		豆腐　油揚げ　みそ	えのきたけ　玉ねぎ	かつおだし	31.9ｇ
	牛乳		牛乳			25.5ｇ
１４（月）	キムチチャーハン（ごはん）	精白米				５７５ ７１９
	〃（具）	サラダ油	豚ひき肉	にんじん　ピーマン　ごぼう 白菜キムチ	しょうゆ　塩　酒	
	チョレギサラダ	ごま油　ごま	きざみのり	キャベツ　きゅうり　もやし にんにく　レモン汁	しょうゆ　塩	
	米粉ワンタンスープ	米粉ワンタン　サラダ油	豚ひき肉	にんじん　玉ねぎ　白菜 もやし　ねぎ	中華だし　塩 しょうゆ　こしょう	
	ソフトいちごクレープ	ぶどう糖　水あめ　砂糖　でん粉 小麦粉　大豆油　加工米粉	カスタードクリーム　卵	ストロベリー濃縮果汁	香料　塩 ベーキングパウダー	24.6ｇ
	牛乳		牛乳			24.5ｇ

日（曜日）	献立名（主食、おかず、牛乳）	主な食品とそのはたらき 【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる	主な調味料等	エネルギー（kcal） 小 中・高 たんぱく質ｇ 脂質ｇ
１５（火）	ごはん	精白米				
	吉野煮	じゃがいも　サラダ油　三温糖 でんぷん	鶏肉	ごぼう　にんじん　大根 玉ねぎ　いんげん	しょうゆ　塩　酒 みりん　かつおだし	５６３ ７０４
	ブロッコリーのごまみそあえ	ノンエッグマヨネーズ　三温糖 ごま	糸かまぼこ　みそ	ブロッコリー　キャベツ にんじん		
	手作りふりかけ	ごま　ごま油	大豆フレーク　おかか　刻み昆布		しょうゆ	26.4ｇ
	牛乳		牛乳			24.4ｇ
１６（水）	蒸しめんの中華あんかけ（中華麺）	小麦粉　植物油脂　加工でんぷん			かんすい　塩	
	〃中華あん	サラダ油　でんぷん	豚肉　いか	たけのこ　キャベツ　にんじん 玉ねぎ　きくらげ　干し椎茸 しょうが	しょうゆ　酒 中華だし	５３４ ６６８
	フルーツポンチ	温州みかんゼリー　サイダー		パナナ　パイン缶　黄桃缶		
	温州みかんゼリー	ぶどう糖果糖液糖　砂糖		みかん濃縮果汁	酸味料　香料	26.4ｇ
	牛乳		牛乳			17.1ｇ
１７（木）	ごはん	精白米				
	たらのバーベキューソース	大豆油　でんぷん　三温糖	たら	玉ねぎ　にんにく おろしりんご	酒　トマトピューレ ウスターソース　しょうゆ	５５６ ６９５
	ツナマカロニサラダ	マカロニ　オリーブ油	ツナ	きゅうり　にんじん　玉ねぎ コーン	塩　こしょう　酢	
	キャベツのスープ	サラダ油	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　にんじん	塩　こしょう　コンソメ チキンブイヨン	29.4ｇ
	牛乳		牛乳			13.3ｇ
１８（金）	豚丼（ごはん）	精白米				
	〃（具）	サラダ油　三温糖　でんぷん	豚肉	玉ねぎ　にんじん　しょうが	酒　しょうゆ　みりん	５９６ ７４５
	磯和え		きざみのり	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん	しょうゆ	
	どさんこ汁	ごま油　じゃがいも　バター	豚肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　しょうが にんにく　もやし　コーン いんげん	かつおだし	30.9ｇ
	牛乳		牛乳			24.8ｇ
２１（月）	19日は食育の日	敬　老　の　日				お手伝いをしよ
２２（火）		国民の休日				
２３（水）		秋分の日				
２４（木）	みんなで食べようお月見カレー（ごはん）	精白米				
	〃（ルウ）	じゃがいも　サラダ油	豚ひき肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん トマトホールカット	カレールウ　カレー粉 ウスターソース チキンブイヨン	５８２ ７２８
	月	さつま芋				
	うさぎ（ハンバーグ）	砂糖　ぶどう糖　加工でんぷん	鶏肉　豚肉	玉ねぎ　にんにく　生姜	塩　トマトペースト しょうゆ	
	コロコロピクルス	三温糖		大根　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	26.2ｇ
	ジョア（マスカット）	砂糖	脱脂粉乳	マスカット果汁	香料	16.7ｇ
２５（金）十五夜	スイートポテト風トースト（食パン）	小麦粉　砂糖	マーガリン　小麦たんぱく		食塩　イースト	
	〃ペースト	さつま芋　バター　三温糖 黒ごま	生クリーム　牛乳			５９４ ７１８
	ツナとひじきのサラダ	三温糖	ひじき　ツナ	キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ	サラダ油　酢　しょうゆ	
	クリームシチュー	サラダ油　じゃがいも　三温糖 米粉	鶏むね肉　牛乳　みそ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ しめじ	白ワイン　みりん　酒 塩　こしょう	28.9ｇ
	牛乳		牛乳			20.9ｇ
２８（月）	ごはん	精白米				
	プルコギ風	サラダ油　三温糖　はちみつ でんぷん　ごま油	豚肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　白菜　にら ぶなしめじ　にんにく	しょうゆ　酒	５８３ ７２９
	ポテトサラダ	じゃがいも　サラダ油　三温糖	ツナ	玉ねぎ　にんじん ブロッコリー　コーン キャベツ　レモン汁	酢　塩　こしょう	
	みそ汁		油揚げ　みそ	キャベツ　玉ねぎ　こまつな	かつおだし	32.0ｇ
	牛乳		牛乳			21.8ｇ
２９（火）	ミートソーススパゲティ（スパゲティ	小麦粉　オリーブ油			塩	
	〃具	サラダ油　三温糖	豚ひき肉　大豆 パルメザンチーズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ トマトホールカット 乾燥パセリ　にんにく	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース　赤ワイン 中濃ソース　塩　こしょう	５６１ ７０１
	野菜のごまマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ　ごま		にんじん　キャベツ コーン　きゅうり　ほうれん草	しょうゆ	
	梨			梨		30ｇ
	牛乳		牛乳			29.9ｇ
３０（火）	ごはん		精白米			
	厚揚げホイコーロー	サラダ油　三温糖 でんぷん　ごま油	豚肉	しょうが　にんにく　キャベツ 玉ねぎ　にんじん　ピーマン たけのこ	テンメンジャン　しょうゆ 中華だし　みりん	６１９ ７７４
	バンサンスー	春雨　三温糖　ごま油		きゅうり　にんじん　もやし	酢　塩　しょうゆ	31.5ｇ
	牛乳		牛乳			25.7ｇ

＊都合により、献立を変更することがあります。

＊小学部のエネルギー量は中学部・高等部の０．８倍で計算しています。