



がつぶん
9月分

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
4(水)	マーボー丼(麦ご飯) 牛乳 しゅうまい ピーマンとキャベツのじゃこ炒め	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ しゅうまい さつまあげ ちりめんじゃこ	米 麦 油 三温糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン ねぎ ピーマン キャベツ えだまめ
5(木)	白ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの生姜煮 小松菜ともやしのごま和え	牛乳 豚肉 いわしの生姜煮	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし こんにゃく
6(金)	ココアきなこ揚げパン(米粉パン) 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ほうれん草オムレツ ウインナー	米粉パン 油 じゃがいも ミルクココア ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
9(月)	白ご飯 牛乳 ホキのすだち風味 大豆の磯煮 具だくさんみそ汁	牛乳 ホキ ひじき 大豆 さつまあげ 豆腐 みそ	米 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	すだち にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう オクラ こんにゃく
10(火)	米粉パン 牛乳 なすのミートスパゲティ コールスローサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ	米粉パン スパゲティ 油 三温糖 コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ほうれんそう キャベツ コーン パセリ
11(水)	ポークカレー(麦ご飯) 牛乳 ツナとくきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン
12(木)	白ご飯 牛乳 プルコギ ブロッコリー 五目スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら ブロッコリー 干しいたけ こまつな
13(金)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース 野菜のソテー ABCマカロニスープ チョコ大豆	牛乳 ハンバーグ ウインナー ベーコン	コッペパン 三温糖 片栗粉 油 ABCマカロニ じゃがいも チョコ大豆	キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ
17(火)	米粉パン 牛乳 スコッチエッグ マカロニサラダ 秋野菜のコンソメスープ 十五夜ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	米粉パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも 十五夜ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ
18(水)	ねぎ塩豚丼(麦ご飯) 牛乳 春巻き 小松菜のナムル 小魚	牛乳 豚肉 春巻き 小魚	米 麦 油 ごま油 片栗粉 ごま 三温糖	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ねぎ こまつな にんじん
19(木)	白ご飯 牛乳 子持ちししゃもの天ぷら 大和まなのおかか和え 奈良のっぺ汁 チーズ	食育日 牛乳 子持ちししゃもの天ぷら かつお節 厚揚げ チーズ	米 油 三温糖 さといも 片栗粉	やまとまな もやし にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こんにゃく
20(金)	セルフミートサンド(コッペパン) 牛乳 ポイルキャベツ コーンスープ ミニアセロラゼリー	牛乳 豚ひき肉 スキムミルク クリーム	コッペパン 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも ミアセロラゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ
24(火)	コッペパン 牛乳 ほきフライ 花野菜のサラダ トマトとさつまいものスープ はちみつマーガリン	牛乳 ほきフライ 豚肉	コッペパン 油 さつまいも サウザンアイランドドレッシング はちみつマーガリン	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん トマト こまつな
25(水)	豚キムチ丼(麦ご飯) 牛乳 チキンナゲット コロコロポテトサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	米 麦 油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ はいさいキムチ にんじん きゅうり コーン
26(木)	白ご飯 牛乳 ホイコーロー 揚げぎょうざ もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ 豆腐 もずく	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく もやし えのきたけ ねぎ
27(金)	コッペパン 牛乳 やきそば 高野豆腐と野菜のスープ いちごジャム	牛乳 いか 豚肉 とり肉 高野豆腐	コッペパン 中華麺 油 いちごジャム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ
30(月)	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢炒め わかめとふのスープ	牛乳 肉団子 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 三温糖 片栗粉 ふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えだまめ

※毎月8のつく日は「かみかみデー」です。しっかり噛んで食べましょう！
※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントについてお伝えします。

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。