



9月こんだて表

結城特別支援学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ひじき サラダ 牛乳 カレーライス	えだまめサラダ ヨーグルト 牛乳 ミートソース スパゲッティ	こまつなの あえもの 牛乳 にくどうふ ごはん わかめの みそしる	カルちゃん サラダ 牛乳 あかうおの パン粉焼き ミネストローネ スープ ごはん コッペパン チョコペスト	ほうれんそう ごまあえ 牛乳 ハンバーグ おろしソース ごはん とうふの みそしる
9	10	11	12	13
ほうれんそう ナムル 牛乳 とろにしんの しおこうじあげ ごはん とうふ チゲ	きりばし サラダ 牛乳 しゅうまい ソフトメン とりにんばん うどん	ごまじゃこ サラダ 牛乳 にくじゃが ごはん あぶらあげの みそしる	ゆで やさい 牛乳 てりやき チキン スライス チーズ クリーム スープ ごはん パンズパン	かぼちゃの ごまからめ 牛乳 ほっけの カレーじょうゆやき ごはん かきたま じる
16	17	18	19	20
敬老の日 ひいろろ 敬老の日 ソフトメン	★十五夜おつきみメニュー さつまいも サラダ 牛乳 ごもく たまごやき ゼリー ソフトメン いばらきの めぐみうどん	ちゅうかくらげ サラダ 牛乳 とりの チリソース ごはん きわかめ スープ	ブロッコリー サラダ 牛乳 ミート ボール ごはん コッペパン ブルーベリージャム ビーンズ スープ	いそか あえ 牛乳 さんまの かばやき ごはん もやしの ごまみそしる
23	24	25	26	27
振替休日	ポテト サラダ 牛乳 にくまん ソフトメン カレー うどん	ちゅうかどん (ごはん) 牛乳 さつまいも チップス はるさめ スープ	ツナ サラダ 牛乳 フランク フルト ごはん コッペパン コーン チャウダー	さんしょく あえ 牛乳 さんまに ごはん じゃがいもの みそしる
30			減塩 20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」	
ビーンズ サラダ 牛乳 コロッケ たまご スープ アップルパン	しよっきのならばかた 牛乳 ごはん	※給食1食分の ◇エネルギー(kcal) ◇たんぱく質(g) ◇脂質(g) ◇食塩相当量(g) を裏面に記載しています。 ※小学部5・6年生の 栄養量です。	要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、 県民の塩分摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく 必要があります。そこで、減塩であっても料理は美味しくできる ということを県民の皆様にも広く知っていただくとともに、日ごろ から減塩に取り組んでいただけるよう、40(しお)を半分に減 らした20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」として定めま した。	