



9月 給食献立表

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ミルクロール ぼうさいしよくむ 防災食・蒸しパン ポークビーンズ ごぼうのカミカミサラダ りんごゼリー	ごはん オムレットマトソースかけ ポテト添え キャロットラペ マカロニスープ	あげナスうどん いしかわさん 石川産れんこん入り にくだんご たまごま 肉団子と卵巻き きりぼしだいこん まめ 切干大根と豆のサラダ	ごはん チンジャオロウスー しゅうまいとキャベツ だいこん 大根のスープ	カレーライス ぼうさいかん 防災!乾パンdeカツレツ サワーキャベツ ヨーグルト
8	9	10	11	12
ミルクロール BBQチキン ポテトサラダ やさしい 野菜スープ	ごはん しろみさかな 白身魚フライ ゆで野菜添え いとこんぶ にももの 糸昆布の煮物 とり野菜汁	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 だいず 大豆もやしナムル はるさめ 春雨スープ	タコライス やさしい 野菜スープ じわもんぶどうの フルーツポンチ	ごはん あつあつ 厚揚げのカレー煮 ひじき入りポテトサラダ くだもの 果物(なし)
15	16	17	18	19
敬老の日 	さつまいもご飯 ポークハンバーグ 野菜ソテーぞえ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ごはん とり 鶏からあげ ポテトぞえ キャベツのゆかりあえ だいこん 大根のみそしる	ごはん さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬け さといも 里芋のそぼろ煮 まめ 豆のみそ汁	ちゅうかどん 中華丼 きんしゅうり 錦糸瓜のサラダ コーンスープ
22	23	24	25	26
振替休日 	授業日(秋分の日) にくだんご 肉団子de ハヤシライス 豆腐サラダ てづく 手作りりんごゼリー	いなりうどん メンチカツ む やさいぞ 蒸し野菜添え フルーツクリーム	ごはん とり こうじづ や 鶏の糍漬け焼き かぼちゃサラダぞえ もやしとニラの炒め物 う まめ しる 打ち豆のみそ汁	ごはん いわしのさんが焼き おろしあえ みそしる
29	30	「もしもの時」に備えましょう		
スラッピージョーの セルフサンド だいこん 大根サラダ 豆腐 豆腐とたまごのスープ	ごはん ふくらぎの変わりあんからめ きりぼしだいこん 切干大根のなます みそしる	<p>9月1日 防災の日</p> <p>水は必需品!!</p> <p>ひとり1日3ℓが目安です</p>		

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

9月1日の蒸しパンはポリ袋で湯せんして作れます
今回、給食ではオーブンで焼きます