

10月 給食献立予定表

R3.9.29 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	予 定 献 立	赤のなかま 血や肉になる		黄のなかま 力や熱のもとになる		緑のなかま 体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
		小	中	小	中	小	中	小	中
1 (金)	ごはん			米					
	鶏汁	生揚げ 鶏肉 みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく		
	ほっけの塩焼き	ほっけ						571	691
	昆布豆	だいず	こんぶ	中双糖				26	32
	乾燥プルーン 牛乳		牛乳				プルーン		
4 (月)	ごはん			米					
	大根となめこのみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ		
	秋野菜と車麩の揚げ煮	豚肉		でん粉 さつまいも くるまふ 砂糖	揚げ油	さやいんげん	れんこん	598	733
	わかめ漬け 牛乳		わかめ	水あめ	白いりごま		キャベツ きゅうり	21	25
5 (火)	ごはん			米					
	中華スープ	なると 豆腐		はるさめ	ごま油	にんじん こまつな	きくらげ たけのこ		
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ		三温糖	白すりごま 白いりごま ごま油		しょうが	597	732
	野菜のきんぴら 牛乳		牛乳	じゃがいも 三温糖	油 白いりごま	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	24	29
6 (水)	ごはん			米					
	わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ ねぎ		
	白身魚のレモンソースかけ	たら		でん粉 砂糖	揚げ油		レモン果汁	607	724
	たくあんあえ			砂糖 砂糖類	白いりごま	にんじん	キャベツ だいこん	24	29
	カシューナッツ 牛乳		牛乳		カシューナッツ				
7 (木)	ごはん			米					
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉					
	生揚げとじゃがいもの鶏そぼろ煮	鶏ひき肉 生揚げ		じゃがいも 三温糖 でん粉	油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ	616	753
	たまご巻き	卵	青のり	砂糖 水あめ でん粉				22	26
	ごま酢あえ 牛乳		牛乳	砂糖	白ねりごま 白すりごま	こまつな	切り干しだいこん キャベツ		
8 (金)	ごはん			米					
	中華丼	豚肉 あさり いか なると		でん粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ほくさい 玉ねぎ きくらげ	646	785
	アーモンド入りさつまいもサラダ			さつまいも	アーモンド		きゅうり 玉ねぎ	23	28
	ぶどうゼリー 牛乳		牛乳	砂糖 砂糖類			ぶどう果汁		
11 (月)	ごはん			米					
	秋野菜の煮物	鶏肉	こんぶ	さといも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	ぶなしめじ れんこん ごぼう こんにゃく	577	707
	鮭のみそ漬け焼き	さけ みそ		砂糖				30	37
	もやしと油揚げの ごまドレッシングあえ 牛乳	油揚げ		砂糖	白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん	もやし きゅうり		
12 (火)	ソフトめん			ソフトめん					
	ミートソース	豚ひき肉	粉チーズ		油	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	614	754
	ツナサラダ	ツナ			油		キャベツ きゅうり	25	31
	柿 牛乳		牛乳				かき		
13 (水)	ごはん			米					
	けんちん汁	豆腐		じゃがいも	油	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく	609	747
	煮込みハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉		パン粉 砂糖 三温糖	油		玉ねぎ しょうが	22	27
	春雨のチャンプルー 牛乳	鶏ひき肉		はるさめ	ごま油 白いりごま	にんじん ピーマン	もやし きくらげ		
14 (木)	まいたけごはん	鶏肉		米 三温糖	油	にんじん	ごぼう まいたけ		
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	577	706
	大豆コロッケ	大豆 豚ひき肉		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 揚げ油	にんじん	玉ねぎ	22	27
	塩もみ 牛乳		牛乳		白いりごま	にんじん	キャベツ きゅうり		

15 (金)	ごはん			米					627 19	771 23
	チキンときのこのカレー	鶏肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	ぶなしめじ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト				みかん 洋なし おうとう パイン			
	福神漬け 牛乳		牛乳	砂糖	白いりごま	にんじん しそ	大根 なす すいか れんこん しょうが			
18 (月)	ごはん			米					573 25	693 30
	ごまみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも	白ねりごま		もやし えのきたけ ねぎ			
	さばの塩こうじ焼き	さば								
	昆布入り即席漬け		こんぶ			にんじん	キャベツ きゅうり			
	みかん 牛乳		牛乳				みかん			
19 (火)	ごはん			米					563 20	686 25
	梅ふりかけ	かつおぶし	のり	でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖類	白いりごま		梅			
	もずくスープ	豆腐	もずく				えのきたけ たけのこ ねぎ			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが			
	ごまあえ			砂糖	白すりごま 白ねりごま	にんじん ほうれんそう	切り干しだいこん キャベツ			
	型抜きチーズ りんごジュース		プロセスチーズ					りんごジュース		
20 (水)	さつまいもごはん			米 さつまいも	白いりごま				595 22	717 27
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ				だいこん えのきたけ ねぎ			
	炒り豆腐	豆腐 卵 豚ひき肉	ひじき	三温糖	油	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ つきこんにゃく			
	ブルーベリーゼリー 牛乳		牛乳	砂糖類 粉あめ			ブルーベリー			
21 (木)	コッペパン			パン					575 23	695 28
	いちごジャム			水あめ 砂糖			いちご			
	野菜スープ	ウインナー		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ ほうさい コーン			
	ささみフライ	鶏ささみ		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 揚げ油					
	ハムとキャベツのサラダ 牛乳	ハム			ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			
22 (金)	カレー味ごはん			米	油				574 21	702 25
	あさりときのこのクリームソース	あさり	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター	にんじん	マッシュルーム ぶなしめじ 玉ねぎ			
	ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	ツナ			油	ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ			
25 (月)	ごはん			米					596 24	716 29
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ほうさい ねぎ			
	かれいのたつた揚げ	かれい		でん粉	揚げ油		つきこんにゃく			
	五色漬け		こんぶ	砂糖 砂糖類		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり			
	アーモンド 牛乳		牛乳			アーモンド				
26 (火)	ごはん			米					639 22	784 26
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉						
	肉団子と白菜のスープ	豚ひき肉		でん粉		にんじん こまつな	玉ねぎ しょうが しいたけ ほうさい			
	大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆		でん粉 さつまいも 中双糖	揚げ油 アーモンド					
	みかん 牛乳		牛乳				みかん			
27 (水)	ごはん			米					556 24	679 29
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		さといも		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく			
	さんまの生姜煮	さんま		三温糖 でん粉			しょうが			
	きく入りひたし 牛乳		牛乳			ほうれんそう	かきのもと もやし			
28 (木)	ごはん			米					617 23	758 28
	すき焼き	牛肉 豚肉 焼き豆腐		三温糖	油	にんじん しゅんぎく	えのきたけ ほうさい ねぎ しらたき			
	えびシューマイ	えび たら ほたてエキス えびエキス		パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油		玉ねぎ			
	春雨サラダ 牛乳		牛乳	はるさめ 砂糖	油 ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり コーン			
29 (金)	いりこ入り菜めし(麦ごはん)		かたくちいわし	米 麦 砂糖類	白いりごま	だいこん			618 20	760 24
	きのこのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ			
	かぼちゃひき肉フライ	豚ひき肉		パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	ラード 油 揚げ油	かぼちゃ	玉ねぎ			
	茎わかめのきんぴら 牛乳	豚肉	くきわかめ	砂糖	油 ごま油 白いりごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく			