

# 12月 給食献立予定表

R3.11.29 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	予 定 献 立	赤のなかま		黄のなかま		緑のなかま		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
		血や肉になる		力や熱のもとになる		体の調子をととのえる		小	中
1 (水)	ごはん			米				577 26	707 32
	根菜汁	生揚げ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく		
	さばの塩焼き	さば							
	五目豆	だいず さつま揚げ	こんぶ	三温糖		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく		
	牛乳		牛乳						
2 (木)	ごはん			米				613 20	753 24
	肉じゃが	豚肉 牛肉		じゃがいも 三温糖	油	にんじん	玉ねぎ グリンピース しらたき		
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま				
	ハムとキャベツサラダ	ハム			ノンエッグ マヨネーズ		キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
3 (金)	ごはん			米				578 23	698 28
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	豚肉 牛肉 みそ		三温糖	ごま油 油		にんにく しょうが ぜんまい		
	ビビンバ(ナムル)	みそ		三温糖	ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし		
	わかめスープ	豆腐	わかめ				たけのこ ねぎ えのきだけ		
	りんごゼリー		かんてん	砂糖類 砂糖			りんご果汁		
牛乳		牛乳							
6 (月)	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	大根菜		594 24	728 28
	ほたてとチンゲンサイのスープ	ほたて 豆腐				にんじん チンゲンサイ	もやし		
	とり肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 だいず		でん粉 さつまいも 三温糖	揚げ油 油	さやいんげん	しょうが 玉ねぎ たけのこ		
	牛乳		牛乳						
7 (火)	ごはん			米				594 23	729 28
	十三汁	牛肉 油揚げ		さといも くるまふ		こまつな にんじん	えのきだけ まいだけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい つきこんにゃく		
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉 小麦粉	揚げ油				
	ごま酢あえ			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		
	牛乳		牛乳						
8 (水)	ごはん			米				583 20	703 24
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	みそおでん	うずら卵 豆乳 ちくわ みそ	こんぶ	さといも 三温糖 でん粉	油	にんじん	だいこん		
	わかめサラダ		わかめ		油 白いりごま		コーン キャベツ きゅうり		
	みかん						みかん		
牛乳		牛乳							
9 (木)	ごはん			米				582 24	712 29
	たら汁	たら 豆腐 みそ		さといも		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ		
	肉団子のあんかけ	豚ひき肉 だいず		パン粉 でん粉 砂糖	油		玉ねぎ しょうが にんにく		
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ		
牛乳		牛乳							
10 (金)	パプリカライス			米	油			584 19	720 21
	鶏肉ときのこの クリームソース	鶏肉 ショルダー ベーコン	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター 油	にんじん ドライパセリ	マッシュルーム 玉ねぎ		
	コールスロー	ハム			油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	チーズ		プロセスチーズ						
	りんごジュース						りんごジュース		
13 (月)	ごはん			米				629 27	774 32
	わかめとあさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ	わかめ			こまつな	えのきだけ ねぎ		
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ	中双糖	アーモンド				
	じゃがいものきんぴら	豚肉		じゃがいも 三温糖	揚げ油 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		
	牛乳		牛乳						

14 (火)	大麦めん			大麦めん				605 26	734 31
	五目汁	鶏肉 なると 油揚げ				にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	カラフルビーンズ	だいず みそ		砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油 カシューナッツ 白いりごま	ピーマン にんじん	こんにゃく		
	りんご						りんご		
	牛乳		牛乳						
15 (水)	ごはん			米				581 22	711 27
	含め煮	豚肉 生揚げ	こんぶ	じゃがいも くるまふ 三温糖		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく		
	チキンピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ 米粉	油	パセリ			
	即席漬け					にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
16 (木)	ごはん			米				632 22	754 26
	もずくスープ	豆腐	もずく			こまつな	えのきたけ ねぎ		
	たれかつ	豚肉		パン粉 小麦粉 三温糖	揚げ油				
	冬菜のひたし					とうな にんじん	もやし コーン		
	スイートポテト	豆乳	かんてん	さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング 油				
	牛乳		牛乳						
17 (金)	麦ごはん			米 麦				616 23	751 26
	豚肉と豆のカレー	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく		
	白菜のゆずドレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油 白いりごま		はくさい きゅうり ゆず果汁		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
20 (月)	ごはん			米				607 25	724 29
	冬菜と白菜のみそ汁	油揚げ みそ				とうな	えのきたけ はくさい ねぎ		
	ごま焼肉	豚肉		砂糖	油 白いりごま		玉ねぎ にんにく		
	わかめ漬け		わかめ				キャベツ きゅうり		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
	牛乳		牛乳						
21 (火)	ごはん			米				613 25	732 29
	味付き納豆	納豆		砂糖					
	ワンタンスープ	なると		ワンタン		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが		
	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		
	ルレクチェゼリー			砂糖類			ル・レクチェ		
	牛乳		牛乳						
22 (水)	ごはん			米				573 18	697 21
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉					
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		さといも		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく		
	かぼちゃコロッケ			砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 揚げ油	かぼちゃ			
	かぶ漬け					こまつな	かぶ		
	牛乳		牛乳						
23 (木)	ごはん			米				588 26	720 32
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉		三温糖 でん粉	油	にんじん さやいんげん	だいこん 玉ねぎ たけのこ		
	鮭の西京焼き	さけ さいきょうみそ							
	中華風ごま酢あえ	ハム		砂糖	白ねりごま		もやし きゅうり コーン ねぎ しょうが		
	牛乳		牛乳						
24 (金)	チキンライス	鶏肉		米	油	にんじん	玉ねぎ グリンピース	598 20	703 23
	野菜スープ	ウインナー		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ はくさい コーン		
	アーモンド入りグリーンサラダ	ハム			アーモンド 油	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		
	クリスマスデザート (チョコムース)	豆乳		粉あめ 砂糖 水あめ	ショートニング 油				
	牛乳		牛乳						