

1月 給食献立予定表

R4.1.11 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 |
| 12 (水) | 麦ごはん | | | 米 麦 | | | | 579 19 | 709 22 |
| | ポークカレー | 豚肉 | | じゃがいも | カレールウ 油 | にんじん | 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく | | |
| | 福神あえ | | | 砂糖 | 白いりごま | にんじん しそ | キャベツ だいこん なす れんこん しょうが すいか | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 13 (木) | ごはん | | | 米 | | | | 577 25 | 706 31 |
| | 大根と生揚げのみそ汁 | 生揚げ みそ | | | | こまつな | だいこん えのきたけ ねぎ | | |
| | 鶏肉と大豆のごまがらめ | だいたす 鶏肉 | | でん粉 三温糖 | 揚げ油 白いりごま | | しょうが | | |
| | ツナあえ | ツナ | | | | ほうれんそう にんじん | もやし | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 14 (金) | ごはん | | | 米 | | | | 598 25 | 725 30 |
| | マーボー丼 | 豆腐 豚ひき肉 みそ | | 三温糖 でん粉 | 油 ごま油 | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | | |
| | 中華サラダ | | わかめ | 砂糖 | ごま油 白いりごま | にんじん | キャベツ もやし きゅうり コーン | | |
| | みかん | | | | | | みかん | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 17 (月) | ごはん | | | 米 | | | | 575 25 | 695 31 |
| | のっぺ | 鶏肉 かまぼこ | | さといも | | にんじん さやえんどう | れんこん ごぼう たけのこ しいたけ つきこんにゃく | | |
| | 鮭の焼き漬け | さけ | | | | | | | |
| | アーモンドあえ | | | 砂糖 | アーモンド粉 アーモンド | こまつな にんじん | 切り干しだいこん もやし | | |
| | ル・レクチェゼリー | | | 砂糖類 | | | ル・レクチェ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 18 (火) | わかめごはん | | わかめ | 米 麦 水あめ | | | | 575 21 | 703 26 |
| | じゃがいものオイスターソース煮 | 生揚げ 豚肉 | | じゃがいも 三温糖 でん粉 | 油 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが | | |
| | プレーンオムレツ | 卵 | | でん粉 砂糖 | 油 | | | | |
| | 大根漬け | | | | 白いりごま | こまつな | だいこん | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 19 (水) | ごはん | | | 米 | | | | 579 24 | 709 29 |
| | 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 はくさい 玉ねぎ きくらげ | | |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | | | みかん パイン おうとう りんご | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 20 (木) | きなこ揚げパン | だいたす きな粉 | | パン 砂糖 | 揚げ油 | | | 591 22 | 718 27 |
| | 野菜のスープ煮 | フランクフルト ソーセージ | | 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 | | | | アーモンド 油 | ブロッコリー | キャベツ きゅうり | | |
| | 乾燥プルーン | | | | | | プルーン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 21 (金) | ごはん | | | 米 | | | | 577 24 | 696 28 |
| | 豚汁 | 豆腐 豚肉 みそ | | | | にんじん | ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ つきこんにゃく | | |
| | ししゃものから揚げ | | ししゃも | でん粉 | 揚げ油 | | | | |
| | ごまびたし | | | | 白いりごま 白すりごま | ほうれんそう にんじん | もやし | | |
| | チーズ | | プロセスチーズ | | | | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---------------|---------|-----------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------|-----------|
| 24 (月) 給食週間① | 全国のご当地料理 おいしく食べて旅気分♪ その1 「北海道・東北地方の料理」 | | | | | | | 579 24 | 709 29 |
| | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | せんべい汁(青森県) | 豚肉 | | かやきせんべい | | にんじん | ごぼう だいこん まいたけ しいたけ ねぎ | | |
| | ザンギ(北海道) | 鶏肉 | | でん粉 | 揚げ油 | | しょうが にんにく | | |
| | わかめサラダ(岩手県) | | わかめ | | 油 白いりごま | | コーン キャベツ きゅうり | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 25 (火) 給食週間② | 全国のご当地料理 おいしく食べて旅気分♪ その2 「関東地方・中部地方の料理」 | | | | | | | 566 22 | 684 27 |
| | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | かんぴょうの卵とじ汁(栃木県) | 卵 豆腐 みそ | | じゃがいも | | ほうれんそう | かんぴょう | | |
| | さんが焼き(千葉県) | あじ みそ | | 砂糖 | ラード 油 | にんじん | 玉ねぎ ねぎ ごぼう たけのこ | | |
| | 野沢菜入り即席漬(長野県) | | | | 白いりごま | のざわな | キャベツ きゅうり | | |
| ももゼリー(山梨県) | | | 砂糖類 粉あめ | | | もも果汁 | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 26 (水) 給食週間③ | 全国のご当地料理 おいしく食べて旅気分♪ その3 「近畿地方・中国地方の料理」 | | | | | | | 594 22 | 696 26 |
| | かやくごはん(大阪府) | 鶏肉 油揚げ ちくわ | | 米 三温糖 | 油 | にんじん | ごぼう しいたけ | | |
| | 水軍鍋(広島県) | たら たこ あさり | わかめ | 砂糖 でん粉 さといも | 油 | | だいこん ねぎ | | |
| | 京菜入りツナサラダ(京都府) | ツナ | | | ノンエッグ マヨネーズ | きょうな にんじ ん | キャベツ | | |
| | みかんタルト(和歌山県) | 豆乳 | | 水あめ 砂糖 米粉 でん粉 とうもろこし粉 | 油 ショートニング | | みかん | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 27 (木) 給食週間④ | 全国のご当地料理 おいしく食べて旅気分♪ その4 「四国地方・九州地方の料理」 | | | | | | | 572 26 | 700 31 |
| | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | がめ煮(福岡県) | 鶏肉 | | さといも 三温糖 | 油 | にんじん さやいんげん | たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく | | |
| | かつおフライ(高知県) | かつお | | 小麦粉 パン粉 | 揚げ油 | | | | |
| | 磯香あえ(佐賀県) | | のり | | | ほうれんそう にんじん | もやし | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 28 (金) 給食週間⑤ | 中学部1年生リクエストメニュー&セレクトデザート | | | | | | | 648 27 | 781 33 |
| | 鮭ごはん | さけ | | 米 | | | | | |
| | 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 | | |
| | ささみチーズフライ | 鶏ささみ | チーズ | パン粉 小麦粉 | | | | | |
| | シャキシャキサラダ | | | じゃがいも | アーモンド 油 | にんじん | きゅうり | | |
| | セレクトデザート | | | | | | | | |
| | ☆チョコプリン | 豆乳 | | 砂糖 砂糖類 水あめ | 油 | | | | |
| | ☆ミニ今川焼き | あずき | | 小麦粉 砂糖 砂糖類 | 油 | | | | |
| | ☆ぶどうゼリー | | | 砂糖 砂糖類 | | | ぶどう果汁 | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 31 (月) | 全国のご当地料理 おいしく食べて旅気分♪ その5 「九州地方・沖縄地方の料理」 | | | | | | | 577 19 | 717 24 |
| | パプリカライス | | | 米 | サラダ油 | | | | |
| | マカロニのクリームソース | 鶏肉 あさり | 粉チーズ 牛乳 | マカロニ 小麦粉 | バター | にんじん ドライパセリ | ぶなしめじ 玉ねぎ | | |
| | アーモンド入りコーンサラダ | | | | アーモンド 油 | | キャベツ きゅうり コーン | | |
| | 乾燥小魚 | | かたくちいわし | 水あめ 砂糖 | | | | | |
| みかんジュース | | | | | | みかんジュース | | | |