

# 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	カレールー 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 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 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	<b>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」</b>							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	<b>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」</b>							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	<b>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」</b>							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	<b>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」</b>							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	<b>中学部1年生リクエストメニュー&amp;セレクトデザート</b>							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)	<b>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」</b>							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			