

# 2月 給食献立予定表

R4.1.28 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 (火)	ごはん			米					
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし		
	さばのごま揚げ	さば		でん粉	白いりごま 揚げ油		しょうが	581	711
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	こんぶ	三温糖	油	にんじん	つきこんにゃく	22	27
	牛乳		牛乳						
2 (水)	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			
	白菜スープ	なると				にんじん こまつな	はくさい ねぎ		
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん さやいんげん	しいたけ 玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく	592	709
	豆乳プリン	豆乳		粉あめ ざらめ 砂糖類	油			22	26
	牛乳		牛乳						
3 (木)	ごはん			米					
	スキージ	豆腐 豚肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ 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			616	751
	ごまびたし				白いりごま 白すりごま	こまつな にんじん	もやし	25	30
	福豆(おやつ大豆)	大豆							
	牛乳		牛乳						
4 (金)	ごはん			米					
	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		
	じゃがいもの鶏そぼろ煮	鶏ひき肉		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 たけのこ	606	741
	えびシューマイ	えび たら えびエキス ほたてエキス		パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油		玉ねぎ	21	25
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
7 (月)	ごはん			米					
	わかめと大根のみそ汁	生揚げ みそ	わかめ				だいこん えのきだけ ねぎ		
	ほっけの塩焼き	ほっけ						581	697
	野菜のきんぴら	豚肉		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	25	30
	アーモンド				アーモンド				
牛乳		牛乳							
8 (火)	米粉めん			米粉めん					
	カレーソース	鶏肉			油 カレールウ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース	587	714
	ツナとキャベツサラダ	ツナ			ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	25	30
	国産オレンジ						はるみ		
	牛乳		牛乳						
9 (水)	ごはん			米					
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ		
	豚肉と大豆のごまがらめ	だいず 豚肉		でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま		しょうが	594	729
	白菜漬け		こんぶ			こまつな	はくさい	24	29
	牛乳		牛乳						
10 (木)	ごはん			米					
	味付き納豆	納豆		砂糖					
	おでん	うずら卵 ちくわ	こんぶ	さといも 三温糖		にんじん	だいこん こんにゃく	596	719
	ごまあえ			砂糖	白すりごま 白ねりごま	ほうれんそう	もやし キャベツ	23	27
	牛乳		牛乳						

14 (月)	ごはん			米					605 25	742 30
	白菜のみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ					はくさい ねぎ			
	鮭の塩こうじ焼き	さけ								
	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 ノンエッグ マヨネーズ		きゅうり 玉ねぎ			
	牛乳		牛乳							
16 (水)	麦ごはん			米 麦					604 24	729 29
	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	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン			
	豆乳パンナコッタ(いちごソース)	豆乳		砂糖 砂糖類 水あめ でん粉	油 ごま油		いちご果汁			
	牛乳		牛乳							
17 (木)	ごはん			米					596 26	728 31
	わかめふりかけ	かつおぶし	わかめ のり	砂糖類 砂糖 でん粉						
	すき焼き	豚肉 牛肉 焼き豆腐		三温糖	油	にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ しらたき			
	えびのから揚げ		小えび	でん粉	揚げ油					
	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			
	牛乳		牛乳							
18 (金)	麦ごはん			米 麦					662 20	817 24
	卵カレー	うすら卵 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			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト				みかん パイン おうとう			
	福神漬け			砂糖 砂糖類	白いりごま	にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが			
	牛乳		牛乳							
21 (月)	ごはん			米					561 22	686 27
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	玉ねぎ			
	白身魚の南蛮漬け	たら		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが ねぎ			
	茎わかめ入り即席漬け		くきわかめ			にんじん	キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳							
22 (火)	ごはん			米					609 22	747 27
	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 つきごんにゃく			
	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			
	春雨のチャンプルー	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			
	牛乳		牛乳							
24 (木)	ごはん			米					601 26	738 32
	親子煮	鶏肉 卵 なると		じゃがいも くるまふ 三温糖		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ たけのこ			
	鉄火みそ	たいす みそ		三温糖	揚げ油 油	にんじん	ごぼう			
	えのき入りひたし			三温糖		こまつな	もやし えのきだけ			
	牛乳		牛乳							
25 (金)	パプリカライス			米	油				578 17	717 21
	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 油	にんじん ドライパセリ	マッシュルーム ぶなしめじ 玉ねぎ			
	アーモンド入り ブロッコリーのサラダ	ハム			アーモンド 油	ブロッコリー	コーン キャベツ			
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ						
	りんごジュース						りんごジュース			
28 (月)	鶏そぼろごはん	鶏ひき肉		米 砂糖			しょうが グリーンピース		572 23	699 28
	さつまいも汁	豆腐 豚肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきごんにゃく			
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油					
	ごま酢あえ	かつおぶし		砂糖	白ねりごま 白すりごま	こまつな にんじん	切り干しだいこん もやし			
	牛乳		牛乳							