

# 3月 給食献立予定表

R4.2.25 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 (火)	ごはん			米				560 22	685 26
	春雨スープ	豚肉		はるさめ		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ		
	鶏肉と大豆のチリソース煮	鶏肉 だいず		でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
2 (水)	ごはん			米				609 20	747 24
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも 三温糖	油	にんじん	玉ねぎ しらたき グリーンピース		
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま				
	ハムとキャベツのサラダ	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 (木)	ゆかりごはん(麦ごはん)			米 麦 砂糖類		赤しそ		572 20	694 24
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく				えのきたけ ねぎ		
	白身魚フライ	たら		パン粉 水あめ でん粉	油 揚げ油				
	おひたし					こまつな	キャベツ		
	ひなあられ		のり	もち米 砂糖					
	牛乳		牛乳						
4 (金)	ごはん			米				592 19	717 22
	チキンカレー	鶏肉		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 ずいか しょうが		
	ももゼリー			砂糖類 水あめ			もも もも果汁		
	牛乳		牛乳						
7 (月)	ごはん			米				592 26	725 31
	かきたまみそ汁	卵 豆腐 みそ				こまつな	えのきたけ 玉ねぎ		
	さばのごま照り焼き	さば		砂糖	白いりごま				
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		三温糖	白いりごま 油	にんじん こまつな	切り干しだいこん ごぼう しいたけ つきこんにゃく		
	牛乳		牛乳						
8 (火)	ソフトめん			ソフトめん				611 25	743 31
	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		
	ツナサラダ	ツナ			油		キャベツ きゅうり		
	乾燥プルーン						プルーン		
	牛乳		牛乳						
9 (水)	ごはん			米				587 21	719 26
	きのこのみそ汁	生揚げ みそ				こまつな	なめこ まいたけ えのきたけ だいこん		
	野菜と車麩の揚げ煮	豚肉		でん粉 じゃがいも くるまふ 砂糖	揚げ油	さやいんげん	しょうが ごぼう		
	塩昆布漬け		こんぶ		白いりごま	こまつな	キャベツ		
	牛乳		牛乳						

10 (木)	わかめごはん		わかめ	米 水あめ				604 21	752 25
	野菜スープ	ウィンナー ソーセージ		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ はくさい コーン		
	煮込みハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉		砂糖類 でん粉 三温糖	ラード 油		玉ねぎ しょうが		
	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 キャベツ		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	みかんジュース						みかんジュース		
11 (金)	ごはん			米				562 23	684 28
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	五目汁	生揚げ				にんじん	ねぎ たけのこ つきこんにゃく		
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		砂糖 でん粉	ごま油 白いりごま 揚げ油		にんにく		
	もやしのナムル			砂糖	白いりごま ごま油	こまつな	もやし コーン		
	牛乳		牛乳						
14 (月)	ごはん			米				585 20	717 24
	豚汁	豆腐 豚肉 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		
	いかメンチ	たら いか	ひじき	でん粉 パン粉	揚げ油		玉ねぎ キャベツ		
	昆布豆	だいず	こんぶ	中双糖					
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
15 (火)	あさりの佃煮	あさり かつおぶし		砂糖			しょうが	599 22	729 26
	生揚げと大根のそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		三温糖 でん粉	油	にんじん さやいんげん	だいこん 玉ねぎ ぶなしめじ たけのこ		
	たまご巻き	卵	青のり	砂糖 水あめ でん粉		にんじん	しょうが		
	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						
	ごはん			米					
16 (水)	洋風三色ごはん	ウィンナー ソーセージ		米	油	にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース	569 21	696 25
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉	バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム		
	パインサラダ				油		キャベツ きゅうり パイン		
	牛乳		牛乳						
17 (木)	ごはん			米				632 23	750 27
	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		
	チンゲン菜のスープ	なると				チンゲンサイ にんじん	たけのこ きくらげ ねぎ		
	お祝いデザート (みかんクレープ)	豆乳		砂糖 米粉 水あめ 砂糖類 でん粉	油		みかん みかん果汁 レモン果汁		
	牛乳		牛乳						

