

4月 給食献立予定表

R4.4.8 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		熱や力のもとになる		体の調子をととのえる		小	中
11 (月)	ごはん			米				605 21	737 25
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも	カレーウ 油	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく		
	コーンサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
12 (火)	ごはん			米				587 23	719 28
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		ごまつな	ねぎ		
	白身魚のレモンソースかけ	たら		でん粉 砂糖	揚げ油		レモン果汁		
	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		
	牛乳		牛乳						
13 (水)	麦ごはん			米 麦				614 24	742 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		
	切り干し大根のナムル			砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	切り干しだいこん きゅうり		
	お祝いデザート			砂糖類 砂糖			いちご		
	牛乳		牛乳						
14 (木)	ごはん			米				634 25	780 30
	すまし汁	豆腐				ごまつな	たけのこ ねぎ		
	ハンバーグのケチャップ煮	豚ひき肉 牛ひき肉		パン粉 砂糖	油		たまねぎ		
	ビーンズサラダ	ロースハム だいず		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	コーン きゅうり		
	牛乳		牛乳						
15 (金)	ごはん			米				569 24	696 29
	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	たまねぎ たけのこ		
	ほっけの塩焼き	ほっけ							
	わかめ漬け		わかめ	水あめ	白いりごま		キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
18 (月)	ごはん			米				566 22	692 26
	春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			キャベツ ねぎ		
	チキンたれかつ	鶏肉		米粉 でん粉 パン粉 三温糖	揚げ油				
	コーン入りひたし					ごまつな	もやし コーン		
	牛乳		牛乳						
19 (火)	ごはん			米				600 24	733 29
	えびだんごスープ	えび たら		砂糖 でん粉	油	チンゲンサイ にんじん	たけのこ きくらげ ねぎ		
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖					
	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		
	いちご						いちご		
	牛乳		牛乳						

20 (水)	ごはん			米					570 20	713 26
	山菜のみそ汁	豆腐 みそ				さやえんどう	わらび たけのこ だいこん えのきたけ			
	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 ラー油	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく			
	みかんジュース						みかんジュース			
21 (木)	アップルパン			パン					560 21	685 25
	ミネストローネ	ショルダー ベーコン		じゃがいも マカロニ 三温糖		にんじん トマト ドライパセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく			
	ポイルソーセージ	フランクフルト ソーセージ								
	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			
	牛乳		牛乳							
22 (金)	わかめごはん(麦ごはん)		わかめ	米 麦 水あめ					569 21	696 26
	かきたまみそ汁	卵 豆腐 みそ				こまつな	たまねぎ			
	ぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいた粉		小麦粉 でん粉 もち米	ラード 油	にら	キャベツ たまねぎ			
	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							
25 (月)	ごはん			米					632 27	777 33
	春野菜の煮物	豚肉 ちくわ 豆乳		じゃがいも 三温糖 でん粉	油	にんじん	ごぼう たけのこ ふき つきこんにゃく			
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉 でん粉	揚げ油					
	磯香あえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳		牛乳							
26 (火)	ごはん			米					581 24	711 29
	もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			もやし えのきたけ			
	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			
	塩もみ						キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳							
27 (水)	カレー味ごはん			米	油				624 25	757 30
	ほたてとあさりの クリームソース	ほたて 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	ぶなしめじ たまねぎ			
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ			油	ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ			
	りんごゼリー			砂糖類 砂糖			りんご りんご果汁			
	牛乳		牛乳							
28 (木)	たけのこごはん	油揚げ		米 砂糖		にんじん	たけのこ		567 22	694 27
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		さやえんどう	えのきたけ ねぎ			
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油					
	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	切り干しだいこん キャベツ			
	牛乳		牛乳							