

# 5月 給食献立予定表

R4.4.27 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
2 (月)	ごはん			米				603 23	729 28
	打ち豆入りみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		じゃがいも			もやし えのきたけ		
	かれのい南蛮漬	かれい		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが ねぎ		
	わかめサラダ		わかめ		油 白いりごま		コーン キャベツ きゅうり		
	子供の日デザート (ゼリー)	豆乳 だいたす粉		砂糖 砂糖類 水あめ	油		りんご果汁 レモン果汁		
	牛乳		牛乳						
6 (金)	ごはん			米				617 21	758 26
	肉じゃが	牛肉 豚肉		じゃがいも 三温糖	油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		
	鉄火みそ	だいたす みそ		三温糖	揚げ油 油	にんじん	ごぼう		
	風味漬				白いりごま		きゅうり キャベツ しょうが		
	牛乳		牛乳						
9 (月)	わかめごはん(麦ごはん)		わかめ	米 麦 水あめ				617 18	757 21
	ごまみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも	白ねりごま		だいこん えのきたけ ねぎ		
	春巻	鶏肉		小麦粉 ほろさめ 砂糖 粉あめ でん粉	油 揚げ油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		
	コーン入りひたし					こまつな	もやし コーン		
	牛乳		牛乳						
10 (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	たまねぎ 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		
	乾燥ブルー						ブルー		
	牛乳		牛乳						
11 (水)	ごはん			米				613 24	748 29
	ゆかりふりかけ			砂糖		赤しそ			
	かきたまみそ汁	豆腐 卵 みそ				こまつな	たまねぎ		
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいたす		でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 油	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく		
	いちご						いちご		
	牛乳		牛乳						
12 (木)	ごはん			米				570 24	697 30
	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 つきこんにゃく		
	さばの塩こうじ焼き	さば							
	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						
13 (金)	ごはん			米				575 24	690 28
	チンジャオロース丼	豚肉		三温糖 でん粉	油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ		
	もずくスープ	豆腐	もずく			こまつな	えのきたけ ねぎ		
	アーモンド				アーモンド				
	牛乳		牛乳						
16 (月)	ごはん			米				573 22	701 27
	沢煮わん	豚肉		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖	白いりごま				
	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	キャベツ		
	牛乳		牛乳						
17 (火)	ごはん			米				621 25	763 31
	豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		三温糖 でん粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく		
	えびシューマイ	えび たら ほたてエキス えびエキス		パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油		たまねぎ		
	中華きゅうり			三温糖	ごま油	にんじん	きゅうり		
	牛乳		牛乳						

18 (水)	麦ごはん			米 麦						630 22	758 27
	いかとほたてのカレー	いか ほたて あさり		じゃがいも	油 カレールウ	にんじん	たまねぎ グリンピース 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 すいか しょうが				
	プリン(乳・卵不使用)			水あめ 粉あめ 砂糖類 砂糖	油						
	牛乳		牛乳								
19 (木)	コッペパン			パン						580 24	700 28
	りんごジャム			水あめ 砂糖			りんご				
	野菜スープ	ワインナー ソーセージ		じゃがいも		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン				
	ささみフライ	鶏ささみ		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 揚げ油						
	ハムとキャベツのサラダ	ロースハム			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								
20 (金)	ごはん			米						570 24	697 29
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		こまつな	たまねぎ				
	ますのたつた揚げ	ます		でん粉	揚げ油						
	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								
23 (月)	ごはん			米						566 22	690 26
	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				
	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				
	千草焼き	卵	こんぶ	でん粉 砂糖	油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ				
	ジャーマンポテト	ショルダー ベーコン		じゃがいも	油	ドライパセリ	たまねぎ				
	牛乳		牛乳								
24 (火)	そぼろごはん	豚ひき肉		米 砂糖			しょうが グリンピース			611 21	750 26
	野菜汁	生揚げ				にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく				
	ポテトコロッケ			じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油 揚げ油	にんじん ほうれんそう	キャベツ				
	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								
25 (水)	ごはん			米						675 22	813 26
	ハヤシライス	豚肉 牛肉	粉チーズ	じゃがいも	油	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース				
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン				
	カシューナッツ				カシューナッツ						
	牛乳		牛乳								
26 (木)	ごはん			米						561 26	686 32
	含め煮	豚肉 生揚げ	こんぶ	じゃがいも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく				
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		砂糖	ごま油 白いりごま		しょうが にんにく ねぎ				
	えのき入りひたし			三温糖		こまつな	もやし えのきたけ				
	牛乳		牛乳								
27 (金)	ごはん			米						598 25	733 30
	たけのことあさりのみそ汁	豆腐 あさり みそ		じゃがいも			たけのこ ねぎ				
	あじフライ	あじ		でん粉 小麦粉 とうもろこし粉 パン粉	揚げ油						
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	三温糖	油	にんじん さやいんげん	れんこん しらたき				
	牛乳		牛乳								
30 (月)	ごはん			米						561 23	669 27
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉							
	中華スープ	なると 豆腐		はるさめ	ごま油	にんじん こまつな	しいたけ もやし				
	鶏肉とアスパラの中華炒め	鶏肉		三温糖 でん粉	油	アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが				
	さくらんぼゼリー			砂糖類			さくらんぼ レモン果汁				
	牛乳		牛乳								
31 (火)	パプリカライス			米	油					570 18	707 23
	鶏肉ときのこの クリームソース	鶏肉 ショルダー ベーコン	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 たまねぎ				
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり				
	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				