

6月 給食献立予定表

R4.5.30 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 (水)	ごはん			米					
	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	568 25	690 30
	あじの南蛮漬け	あじ		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが ねぎ		
	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		
	昆布入り大豆	だいず かつおぶし	こんぶ	砂糖					
牛乳		牛乳							
2 (木)	ごはん			米					
	チンゲンサイのスープ	なると				チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	556 23	683 27
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ		三温糖	白すりごま 白いりごま ごま油		しょうが		
	野菜のきんぴら			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		
	牛乳		牛乳						
ごはん			米						
3 (金)	なすのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	なす	565 20	695 23
	メンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油		たまねぎ		
	もやしのサラダ				白いりごま 油 ごま油		もやし コーン きゅうり		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
6 (月)	大根のみそ汁	生揚げ みそ					だいこん えのきたけ ねぎ	561 23	689 28
	さばのごま揚げ	さば		でん粉	白いりごま 揚げ油		しょうが		
	五目豆	だいず さつま揚げ	こんぶ	三温糖		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
7 (火)	ピビンバ(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	554 26	674 31
	ピビンバ(ナムル)	みそ		三温糖	ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし		
	すまし汁	なると 豆腐				こまつな	たけのこ ねぎ		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 でん粉					
	牛乳		牛乳						
8 (水)	チキンライス	鶏肉		米	油	にんじん	たまねぎ グリーンピース	555 19	668 23
	クリームスープ	シオルター ベーコン	粉チーズ 牛乳	じゃがいも 小麦粉	バター	にんじん ドライパセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり		
	わかめサラダ		わかめ		油 白いりごま		もも あんず果汁		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳		砂糖類 水あめ でん粉					
	牛乳		牛乳						
9 (木)	ごはん			米					
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	546 21	669 25
	肉団子のあんかけ	豚ひき肉 だいず		砂糖 でん粉 パン粉	油	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ		
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド				
	牛乳		牛乳						
ごはん			米						
10 (金)	卵コーンスープ	卵 豆腐		でん粉		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン たまねぎ	549 24	674 29
	ほっけの照り焼き	ほっけ		砂糖					
	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		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
13 (月)	わかめとあさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ ねぎ	554 24	680 29
	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	たまねぎ にんにく しょうが		
	即席漬け					にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
14 (火)	ゆで中華めん			ゆで中華めん					
	マーボースープ	豆腐 豚ひき肉 みそ		三温糖 でん粉	油 ごま油	にんじん いら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	567 26	689 31
	アスパラとコーンのサラダ				油	アスパラガス			
	メロン						メロン		
	牛乳		牛乳						
ごはん			米						

15 (水)	ピースごはん			米			グリーンピース	533 24	653 29
	豚汁	生揚げ 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		
	えびのから揚げ		小えび	でん粉	揚げ油				
	ごまあえ			砂糖	白すりごま 白ねりごま	にんじん ごまつな	切り干しだいこん キャベツ		
16 (木)	ごはん			米				562 23	689 27
	ゆかりふりかけ			砂糖		赤しそ			
	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	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		
	チーズオムレツ	卵	チーズ	でん粉 砂糖	油				
	塩昆布漬け		こんぶ		白いりごま	ごまつな	キャベツ		
17 (金)	麦ごはん			米 麦				566 17	691 20
	チキンカレー	鶏肉		じゃがいも	カレールウ 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		
	アーモンドおひたし				アーモンド	ごまつな	キャベツ もやし		
	型ぬきチーズ		プロセスチーズ						
	りんごジュース						りんごジュース		
21 (火)	ごはん			米				558 21	677 26
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ					もやし だいこん ねぎ		
	いわしの梅煮	いわし		砂糖 でん粉			梅		
	ジャーマンポテト	ショルダー ペーコン		じゃがいも	油	ドライパセリ	たまねぎ		
	アップルシャーベット			砂糖			りんご		
22 (水)	麦ごはん			米 麦				574 25	691 30
	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 ほくさい たまねぎ きくらげ		
	中華サラダ		わかめ	はるさめ 砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり		
	アーモンド				アーモンド				
	牛乳		牛乳						
23 (木)	レーズンココアパン			パン 砂糖			レーズン	556 25	683 31
	トマトと卵のスープ	豆腐 卵		でん粉		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	白身魚フライ	たら		でん粉 小麦粉 とうもろこし粉 パン粉	揚げ油				
	キャベツとコーンのサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
24 (金)	ごはん			米				585 22	720 27
	鶏だんご汁	鶏ひき肉 だいず 油揚げ みそ		パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ		
	夏野菜と車麩の揚げ煮	豚肉		でん粉 砂糖 くるまふ	揚げ油	かぼちゃ さやいんげん	しょうが なす		
	きゅうりの甘辛						きゅうり		
	牛乳		牛乳						
27 (月)	わかめごはん		わかめ	米 水あめ				643 24	765 29
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		ごまつな	えのきたけ ねぎ		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが		
	チャプチェ	牛ひき肉		はるさめ 砂糖	ごま油	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり		
	豆乳アイスクリーム	豆乳		水あめ 砂糖	油		きくらげ		
28 (火)	ごはん			米				576 22	696 26
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	ワンタンスープ	豚肉		ワンタン		ごまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	ポテト入り スクランブルエッグ	卵 ショルダー ペーコン		じゃがいも	油	にんじん	コーン グリーンピース		
	冷凍みかん						みかん		
29 (水)	ごはん			米				547 26	671 32
	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	だいこん たまねぎ ぶなしめじ たけのこ		
	鮭の塩こうじ焼き	さけ							
	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						
30 (木)	ごはん			米				537 21	657 25
	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		
	えびシューマイ	えび たら ほたてエキス えびエキス さつま揚げ だいず		パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油		たまねぎ		
	大豆の磯煮	さつま揚げ だいず	ひじき	三温糖	油	にんじん さやいんげん	ごぼう		
牛乳		牛乳							