

# 7月 給食献立予定表

R4.6.29 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 (金)	ごはん			米				571 22	695 26
	茎わかめ入りきんぴら丼	豚肉	くきわかめ	三温糖 でん粉	油 ごま油 白いりごま	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ つきこんにゃく		
	なすのみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	なす		
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー		
	牛乳		牛乳						
4 (月)	ごはん			米				571 23	701 28
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ		
	鶏肉の薬味ソースかけ	鶏肉		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		ねぎ しょうが		
	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						
5 (火)	梅ごはん(麦ごはん)			米 麦 ぶどう糖 でん粉	白いりごま		梅	592 20	720 24
	もずくのスープ	豆腐	もずく				えのきだけ たけのこ ねぎ		
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	豚ひき肉		三温糖 でん粉	揚げ油 油	かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが		
	冷凍パイナップル			砂糖			パイナップル		
	牛乳		牛乳						
6 (水)	ごはん			米				597 22	729 26
	夏野菜汁	ベーコン みそ		じゃがいも		にんじん	なす たまねぎ		
	煮込みハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉		砂糖類 三温糖	ラード 油		たまねぎ 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		
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						
7 (木)	ごはん			米				578 27	700 32
	七タ汁	かまぼこ		そうめん 星型ふ		にんじん オクラ	えのきだけ		
	鮭のみそ漬け焼き	鮭 みそ		砂糖					
	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		
	七タデザート (マスカットゼリー)			砂糖類 グラニュー糖			ぶどう果汁		
牛乳		牛乳							
8 (金)	ごはん			米				580 27	693 32
	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		
	いかと小松菜の 中華炒め	いか		三温糖 でん粉	油	こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
	牛乳		牛乳						
11 (月)	ごはん			米				582 22	704 26
	いんげん豆の チリソース煮	豚ひき肉 いんげんまめ			油	にんじ ピーマン	たまねぎ にんにく		
	ひじきサラダ		ひじき		油		コーン キャベツ きゅうり		
	ブルーベリーゼリー			砂糖類 粉あめ			ブルーベリー		
	牛乳		牛乳						
12 (火)	大麦めん			大麦めん				567 27	684 32
	五目汁	鶏肉 なると 油揚げ				にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	厚焼き卵	卵 かつおぶし		砂糖 でん粉	油				
	えのき入りひたし			三温糖		こまつな	もやし えのきだけ		
	すいか						すいか		
牛乳		牛乳							

13 (水)	中華風まぜごはん	鶏肉		米 三温糖	ごま油	ごまつな にんじん	しょうが しいたけ	560 25	687 31
	みそワタンスープ	なると みそ		ワタンス	ごま油	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		
	かつおフライ	かつお		小麦粉 パン粉	揚げ油				
	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						
14 (木)	ごはん			米				587 23	719 27
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	肉じゃが	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 つきごんにゃく		
	笹かまぼこの天ぷら	かまぼこ		でん粉 小麦粉	揚げ油				
	のりずあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳		牛乳						
15 (金)	麦ごはん			米 麦				609 20	741 24
	夏野菜のカレー	豚肉			カレールウ 油	かぼちゃ にんじ ん さやいんげん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく		
	枝豆サラダ				油		えだまめ キャベツ きゅうり コーン		
	冷凍みかん						みかん		
	牛乳		牛乳						
19 (火)	ごはん			米				596 24	716 29
	わかめふりかけ		わかめ のり	砂糖	白いりごま				
	春雨スープ	豚肉		はるさめ でん粉		にんじん ごまつな	もやし きくらげ メンマ		
	さばの塩焼き	さば							
	ごま酢あえ			砂糖	白ねりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし		
	豆乳プリン	豆乳		粉あめ ざらめ 砂糖類	油				
	牛乳		牛乳						
20 (水)	ごはん			米				588 23	710 28
	夏野菜の卵とじ	牛肉 卵		板ふ 三温糖		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ しらたき		
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま				
	キャベツときゅうりの ピリ辛漬け				白いりごま ごま油 ラー油		キャベツ きゅうり しょうが		
	アーモンド				アーモンド				
	牛乳		牛乳						
21 (木)	コッペパン			パン				598 29	728 35
	いちごジャム			水あめ 砂糖			いちご		
	クラムチャウダー	ほたて あさり	牛乳 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉	バター	にんじん	たまねぎ		
	ささみフライ	ささみ		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 揚げ油				
	コールスロー				油	にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
22 (金)	枝豆ごはん			米			えだまめ	573 22	696 27
	鶏汁	鶏肉 生揚げ みそ				にんじん	ねぎ ごぼう しらたき		
	じゃがいもの カレーきんぴら	豚肉		じゃがいも 三温糖	揚げ油 油	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アップルシャーベット			砂糖			りんご		
	牛乳		牛乳						