

9月 給食献立予定表

R4.8.26 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 (木)	いりこ入り菜めし		かたくちいわし	米	砂糖類		だいこんな			
	わかめスープ	豆腐	わかめ				こまつな	たけのこ ねぎ えのきだけ	548	673
	メンチカツ	豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油			たまねぎ	20	23
	枝豆サラダ							えだまめ キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳							
2 (金)	ごはん			米						
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ						もやし だいこん ねぎ	610	752
	さばの照り焼き	さば		砂糖					25	30
	チャプチェ	鶏ひき肉		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 きくらげ			
	牛乳		牛乳							
5 (月)	ごはん			米						
	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				えのきだけ ねぎ	594	732
	豚肉と大豆のごまがらめ	だいず 豚肉		でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま			しょうが	24	30
	中華きゅうり			三温糖	ごま油	にんじん		きゅうり		
	牛乳		牛乳							
6 (火)	ゆかりごはん(麦)			米 麦 砂糖類			赤しそ			
	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		556	683
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉	揚げ油				23	28
	おひたし						こまつな	キャベツ		
	牛乳		牛乳							
7 (水)	ごはん			米						
	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		574	691
	じゃこ昆布		こんぶ ちりめんじゃこ	三温糖	白いりごま				22	26
	たくあんあえ			砂糖類 砂糖			きゅうり キャベツ だいこん			
	アーモンド				アーモンド					
牛乳		牛乳								
8 (木)	ごはん			米						
	かきたまみそ汁	卵 豆腐 みそ					こまつな	だいこん	552	677
	ぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいず粉		小麦粉 でん粉 もち米 砂糖	ラード 油	にら	キャベツ たまねぎ		21	26
	ビーフソテー	豚肉		ビーフン	油	ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし			
	牛乳		牛乳							
9 (金)	ごはん			米						
	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 クリンピース		606	740
	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		20	24
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー			
	牛乳		牛乳							
12 (月)	ごはん			米						
	きのこのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきだけ		550	675
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉		でん粉 砂糖	揚げ油		レモン果汁		23	28
	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 しょうが すいか			
	牛乳		牛乳							
13 (火)	米粉めん			米粉めん						
	チャンポン	あさり 豚肉 なると いか ほたて		でん粉	油 ごま油	にんじん さやえんどう	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ		579	707
	枝豆コロッケ			じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	揚げ油		えだまめ		26	32
	昆布入り即席漬け		こんぶ			にんじん	キャベツ きゅうり			
	ぶどう						きよほう			
	牛乳		牛乳							
14 (水)	ごはん			米						
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			たまねぎ えのきだけ		570	692
	ますの西京焼き	ます		さいきょうみそ					26	31
	春雨サラダ			はるさめ 砂糖	油 ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり コーン			
	チーズ		プロセスチーズ							
牛乳		牛乳								

15 (木)	ごはん			米					635 23	770 27
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉						
	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			
	ハンバーグのケチャップ煮	豚ひき肉 鶏ひき肉		砂糖類 でん粉	ラード 油		たまねぎ			
	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			
	国産レモンゼリー			砂糖類 砂糖 水あめ			レモン果汁 レモン			
牛乳		牛乳								
16 (金)	ごはん			米					575 25	707 31
	親子煮	鶏肉 卵 なると		じゃがいも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ			
	鉄火みそ	だいず みそ		三温糖	揚げ油 油	にんじん	ごぼう			
	風味漬け				白いりごま		キャベツ きゅうり しょうが			
	牛乳		牛乳							
20 (火)	ごはん			米					573 24	695 29
	五目汁	豚肉 生揚げ				にんじん	ねぎ たけのこ つきこんにゃく			
	赤魚のみそ煮	あかうお みそ		砂糖 水あめ			しょうが にんにく			
	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			
	冷凍パイ			砂糖類			パイ			
	牛乳		牛乳							
21 (水)	鶏五目ごはん	鶏肉		米 三温糖	油	にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ		573 19	705 23
	なすのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	なす			
	春巻	鶏ひき肉		小麦粉 はるさめ 粉あめ でん粉	油 ショートニング 揚げ油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ			
	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							
22 (木)	アップルパン			パン					586 19	731 24
	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	たまねぎ マッシュルーム			
	えびカツ	えび たら	さくらえび	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 揚げ油		たまねぎ			
	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			
	ぶどうジュース						ぶどうジュース			
26 (月)	ごはん			米					591 26	728 31
	鶏だんご汁	鶏ひき肉 生揚げ		パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ			
	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			
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	くきわかめ	じゃがいも 砂糖	ごま油 油 白いりごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく			
	牛乳		牛乳							
27 (火)	ごはん			米					559 21	686 26
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきたけ			
	魚と大豆のチリソース煮	たら 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			
	きゅうりの甘辛						きゅうり			
	牛乳		牛乳							
28 (水)	ごはん			米					584 22	707 27
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉						
	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			
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油					
	即席漬け					にんじん	キャベツ きゅうり			
	アップルシャーベット			砂糖類			りんご			
	牛乳		牛乳							
29 (木)	麦ごはん			米 麦					591 18	728 21
	チキンときのこのカレー	鶏肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく			
	フルーツカクテル	豆乳	かんてん	砂糖類 砂糖			みかん パイン よなし ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁			
	福神漬け			砂糖	白いりごま	にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが			
牛乳		牛乳								
30 (金)	ごはん			米					558 22	685 26
	大根となめこのみそ汁	生揚げ みそ					なめこ だいこん ねぎ			
	にしんの照り煮	にしん かつおぶし		砂糖 でん粉			レモン果汁			
	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								