

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 |
| | かつおふりかけ | 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 | | | | | | | | |