

10月 給食献立予定表

R4.9.29 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 |
| 3 (月) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | 梅ふりかけ | かつおぶし | のり | じゃがいも 砂糖類 でん粉 砂糖 | 白いりごま | | 梅 | | |
| | 肉団子と白菜のスープ | 豚ひき肉 | | でん粉 | | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが しいたけ はくさい | 589 | 719 |
| | 大豆とさつまいもの揚げ煮 | だいず | | でん粉 さつまいも 中双糖 | 揚げ油 | | | 20 | 24 |
| | ぶどう | | | | | | かいじ | | |
| 4 (火) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | ピビンバ(肉・ぜんまい) | 豚肉 みそ | | 三温糖 | ごま油 油 | | にんにく しょうが ぜんまい | | |
| | 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 | 561 | 678 |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | | | | たけのこ ねぎ えのきだけ | 23 | 28 |
| | 豆乳パンナコッタ (はつみつレモンソース) | 豆乳 | | 砂糖類 砂糖 水あめ でん粉 はちみつ | 油 | | レモン果汁 | | |
| 5 (水) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | 大根と生揚げのみそ汁 | 生揚げ みそ | | じゃがいも | | | だいこん えのきだけ ねぎ | 565 | 674 |
| | 鶏肉と小松菜の中華炒め | 鶏肉 | | 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 | 26 | 31 |
| | カシューナッツ | | | | カシューナッツ | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 6 (木) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | ながもの佃煮 | みそ | ながも 青のり かんてん | 水あめ 砂糖 | | | たまねぎ | | |
| | 秋野菜の煮物 | 鶏肉 | こんぶ | さといも くるまぶ 三温糖 | | にんじん さやいんげん | ぶなしめじ れんこん ごぼう こんにゃく | 567 | 694 |
| | ししゃもフライ | | ししゃも | パン粉 小麦粉 | 揚げ油 | | | 24 | 28 |
| | 大根漬け | | | | 白いりごま | こまつな | だいこん | | |
| 7 (金) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | 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 | 590 | 727 |
| | さばのごま照り焼き | さば | | 砂糖 | 白いりごま | | | 26 | 32 |
| | 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 | | | | | | |
| 11 (火) | ソフトめん | | | ソフトめん | | | | | |
| | 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 | 593 | 723 |
| | コーンサラダ | | | | 油 | | キャベツ きゅうり コーン | 24 | 29 |
| | 梨 | | | | | | にいたか | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 12 (水) | 麦ごはん | | | 米 麦 | | | | | |
| | 豚肉と豆のカレー | 豚肉 ひよこまめ レンズまめ | | じゃがいも | カレーウ 油 | にんじん | たまねぎ ぶなしめじ にんにく | 624 | 771 |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | | | みかん ようなし おうとう パイン | 20 | 23 |
| | 福神漬け | | | 砂糖 砂糖類 | 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 | | | | | | |
| 13 (木) | さつまいもごはん | | | 米 さつまいも | 白いりごま | | | | |
| | たら汁 | たら みそ | | | | | だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ ねぎ グリンピース | 563 | 680 |
| | 炒り豆腐 | 豆腐 卵 豚ひき肉 | ひじき | 三温糖 | 油 | にんじん | ごぼう しいたけ つきこんにゃく | 24 | 29 |
| | 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 | | | | | | |
| 14 (金) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | まいたけけんちん汁 | 豆腐 | | じゃがいも | 油 | にんじん | まいたけ ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく | 571 | 701 |
| | ささみチーズフライ | 鶏ささみ | チーズ | パン粉 小麦粉 米粉 | 揚げ油 | | | 24 | 29 |
| | 昆布豆 | だいず | こんぶ | 中双糖 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 17 (月) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | みそワンスープ | なると みそ | | ワンタン | ごま油 | にんじん なら | もやし ねぎ メンマ | 579 | 712 |
| | さんまおかか煮 | さんま かつおぶし | | 砂糖 | | | | 22 | 26 |
| | 野菜のきんぴら | 豚肉 | | 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 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|-----------|-----------|
| 18 (火) | ごはん | | | 米 | | | | | 565 24 | 692 29 |
| | わかめふりかけ | | わかめ のり | 砂糖 | 白いりごま | | | | | |
| | すき焼き | 牛肉 豚肉 焼き豆腐 | | 三温糖 | 油 | にんじん しゆんぎく | えのきだけ ほうきい ねぎ しらたき | | | |
| | 干草焼き | 卵 | こんぶ | でん粉 砂糖 | 油 | にんじん ほうれん草 こまつな にんじん | たまねぎ | | | |
| | おひたし | | | | | | キャベツ | | | |
| 19 (水) | 鯛めし | まだい | | 米 | | 糸みつば | | | 598 24 | 730 29 |
| | もやしのみそ汁 | 生揚げ みそ | | | | | もやし だいこん ねぎ | | | |
| | 秋野菜と車麩の揚げ煮 | 豚肉 | | でん粉 さつまいも くるまふ 砂糖 | 揚げ油 | ブロッコリー | れんこん | | | |
| | ももゼリー | | | 砂糖類 粉あめ | | | もも | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 20 (木) | コッペパン | | | パン | | | | | 591 20 | 716 24 |
| | ブルーベリージャム | | | 水あめ 砂糖 | | | ブルーベリー | | | |
| | はくさいスープ | 豚肉 | | | | にんじん | はくさい たまねぎ きくらげ | | | |
| | ポイルソーセージ | フランクフルト ソーセージ | | | | | | | | |
| | アーモンド入り さつまいもサラダ | | | さつまいも | アーモンド ノンエッグ マヨネーズ | | きゅうり たまねぎ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 21 (金) | ごはん | | | 米 | | | | | 590 25 | 720 30 |
| | マーボー丼 | 豆腐 豚ひき肉 みそ | | 三温糖 でん粉 | 油 ごま油 | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | | | |
| | ごまずあえ | | | 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 | | | |
| | 乾燥プルーン | | | | | | プルーン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 24 (月) | ごはん | | | 米 | | | | | 576 25 | 697 30 |
| | かつおふりかけ | かつおぶし | のり | 砂糖類 砂糖 でん粉 | | | | | | |
| | なめこ豆腐のみそ汁 | 豆腐 みそ | | | | こまつな | なめこ だいこん ねぎ | | | |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | | でん粉 | 揚げ油 | | しょうが | | | |
| | もやしと油揚げの ごまドレッシングあえ | 油揚げ | | 砂糖 | 白すりごま 白いりごま ごま油 | にんじん | もやし きゅうり | | | |
| | みかん | | | | | | みかん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 25 (火) | ごはん | | | 米 | | | | | 554 21 | 680 25 |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | 五色漬け | | こんぶ | 砂糖類 砂糖 | | にんじん | だいこん キャベツ きゅうり | | | |
| 26 (水) | カレー味ごはん | | | 米 | 油 | | | | 548 20 | 678 24 |
| | マカロニのクリームソース | 鶏肉 あさり | 粉チーズ 牛乳 | マカロニ 小麦粉 | バター | にんじん | ぶなしめじ たまねぎ | | | |
| | ツナとブロッコリーのサラダ | ツナ | | | 油 | ブロッコリー | キャベツ たまねぎ | | | |
| | 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 | | | |
| 27 (木) | まいたけごはん | 鶏肉 | | 米 三温糖 | 油 | にんじん | ごぼう まいたけ | | 588 22 | 724 26 |
| | 小松菜のみそ汁 | 生揚げ みそ | | じゃがいも | | こまつな | ねぎ | | | |
| | さといもコロッケ | 豚ひき肉 | | さといも 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 パン粉 | 油 揚げ油 | | たまねぎ | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| 28 (金) | ごはん | | | 米 | | | | | 566 24 | 696 29 |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 豆腐 | | さといも | | にんじん さやえんどう | れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく | | | |
| | 白身魚の ごまケチャップソースか き入りひたし | たら | | でん粉 砂糖 | 揚げ油 白すりごま | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | ほうれんそう | かきのもと もやし | | | |
| 31 (月) | ごはん | | | 米 | | | | | 614 21 | 740 25 |
| | もずくのみそ汁 | 豆腐 みそ | もずく | | | | だいこん ねぎ えのきだけ | | | |
| | たれかつ | 豚肉 | | でん粉 米粉 パン粉 三温糖 | 揚げ油 | | | | | |
| | 塩もみ | | | | | | キャベツ きゅうり | | | |
| | ハロウィンデザート (かぼちゃプリン) | 豆乳 | | 砂糖 水あめ 粉あめ 砂糖類 | ショートニング | かぼちゃ | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |