

11月 給食献立予定表

R4.10.28 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 (火)	読書週間 おはなし給食 その1 「サラダでげんき」								
	ごはん			米					
	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	569	699
	さばのごま揚げ	さば		でん粉	白いりごま 揚げ油			22	27
	りっちゃんのごんきサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	三温糖	油	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
2 (水)	読書週間 おはなし給食 その2 「おやおやおやつなにしてる？」								
	洋風三色ごはん	ウインナー		米	油	にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	581	686
	春雨スープ	豚肉		はるさめ でん粉		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	17	20
	ハムとポテのサラダ	ハム		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ		
	いちごクレープ	豆乳		砂糖 米粉 水あめ でん粉	油		いちご レモン果汁		
	牛乳		牛乳						
4 (金)	読書週間 おはなし給食 その3 「ぐるぐるカレー」								
	麦ごはん			米 麦					
	フロッコリー入りカレー	豚肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん フロッコリー	たまねぎ にんにく	593	722
	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 すいか しょうが	20	23
	みかん						みかん		
	牛乳		牛乳						
7 (月)	ごはん			米					
	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 しらたき	560	688
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ	中双糖	アーモンド			25	30
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
8 (火)	ゆで中華めん			ゆで中華めん					
	みそスープ	豚肉 なた みそ 江戸みそ	わかめ		油 ごま油	にんじん には	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	597	727
	ビーンズサラダ	ハム だいず		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	コーン きゅうり	25	30
	柿						かき		
	牛乳		牛乳						
9 (水)	ごはん			米					
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	556	683
	いかメンチ	たら いか	ひじき	でん粉 パン粉	揚げ油		たまねぎ キャベツ	18	22
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	こんぶ	三温糖	油	にんじん	つきこんにゃく		
	牛乳		牛乳						
10 (木)	ごはん			米					
	わかめとあさりのスープ	あさり 豆腐	わかめ				たけのこ ねぎ えのきだけ	566	688
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	23	28
	白菜漬け		こんぶ				はくさい		
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー		
	牛乳		牛乳						
11 (金)	ごはん			米					
	生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	はくさい	543	665
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖			しょうが	26	32
	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						
14 (月)	ごはん			米					
	まいたけ汁	豚肉 生揚げ		じゃがいも			まいたけ ねぎ つきこんにゃく	546	669
	いわしのみそ煮	いわし みそ		砂糖 でん粉			しょうが	25	30
	アーモンド入りツナサラダ	ツナ			アーモンド 油		キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
15 (火)	ごはん			米					
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	生揚げと大根の オイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うすら卵		中双糖	油	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	569	697
	ポークシューマイ	豚ひき肉		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ			たまねぎ しょうが	23	27
	もやしのナムル			砂糖	白いりごま ごま油 ラー油	こまつな	もやし コーン		
	牛乳		牛乳						

16 (水)	ゆかりごはん(麦ごはん)			米 麦 砂糖類		赤しそ			590 20	727 23
	いものこ汁	牛肉 生揚げ みそ		さといも		にんじん	ねぎ ごぼう つきこんにゃく			
	おからコロッケ	おから 大豆 豚ひき肉	ひじき	砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 じゃがいも	油 揚げ油	にんじん				
	かきあえなます			砂糖	白ねりごま	こまつな	れんこん ぶなしめじ もやし かきのもと			
	牛乳		牛乳							
17 (木)	コッペパン			パン					578 24	702 29
	りんごジャム			水あめ 砂糖			りんご			
	野菜のスープ煮	ウインナー		じゃがいも		にんじん	たまねぎ はくさい コーン			
	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			
	パイんサラダ				油		キャベツ きゅうり パイん			
牛乳		牛乳								
18 (金)	ごはん			米					563 26	691 31
	さつまい	豆腐 鶏肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく			
	ほっけの塩焼き	ほっけ								
	金時豆の甘煮	金時豆		中双糖						
	牛乳		牛乳							
19 (土)	ごはん			米					556 18	690 21
	ハヤシライス	豚肉	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 グリンピース			
	大根とハムのサラダ	ハム			油		だいこん きゅうり コーン			
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ						
	みかんジュース						みかんジュース			
22 (火)	ごはん			米					551 28	668 34
	たけのことあさりのすまし汁	豆腐 あさり					たけのこと えのきだけ ねぎ			
	鮭のみそ漬け焼き	鮭 みそ		砂糖						
	ジャーマンポテト	シヨルター ペーコン		じゃがいも	油		たまねぎ			
	ル・レクチェゼリー			砂糖 グラニュー糖			ル・レクチェ			
牛乳		牛乳								
24 (木)	ごはん			米					560 21	688 25
	筑前煮	鶏肉		さといも 三温糖	油	にんじん さやいんげん	たけのこと しだけ れんこん ごぼう こんにゃく			
	車麩のたれかつ			くるまふ 小麦粉 米粉 パン粉 三温糖	揚げ油					
	大根漬け				白いりごま	こまつな	だいこん			
	牛乳		牛乳							
25 (金)	栗ごはん			米	くり				548 22	672 26
	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			
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油					
	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			
	牛乳		牛乳							
28 (月)	ごはん			米					606 23	739 27
	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 しだけ つきこんにゃく			
	白身魚フライ	ほき		パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油					
	もやしの中華サラダ		わかめ	砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり コーン			
	みかん						みかん			
牛乳		牛乳								
29 (火)	カレーピラフ	ウインナー		米	油	にんじん	たまねぎ グリンピース		571 21	702 25
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	小麦粉	油 バター	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム			
	アーモンド入り グリーンサラダ				アーモンド 油	ブロッコリー	キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳							
30 (水)	ごはん			米					583 23	705 27
	味付き納豆	納豆		砂糖						
	おでん	うずら卵 ちくわ	こんぶ	さといも 三温糖		にんじん	だいこん こんにゃく			
	ごま酢あえ			砂糖	白ねりごま 白すりごま	こまつな	切り干しだいこん キャベツ			
	牛乳		牛乳							