

12月 給食献立予定表

R4.11.29 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 (木)	ごはん			米				613 22	756 27
	大根と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ		
	さばのたつた揚げ	さば		でん粉	揚げ油		しょうが		
	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 つきこんにゃく		
	牛乳		牛乳						
2 (金)	ごはん			米				576 21	708 26
	白菜スープ	豚肉				にんじん	はくさい たまねぎ		
	煮込みハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉		でん粉 砂糖 三温糖	牛脂 油		たまねぎ にんにく しょうが		
	根菜のみそマヨサラダ	ツナ みそ			ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ れんこん ごぼう		
	牛乳		牛乳						
5 (月)	ごはん			米				566 22	693 26
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖 砂糖類 でん粉					
	十三汁	牛肉 油揚げ		さといも くるまふ		こまつな にんじん	えのきだけ まいたけ しいたけ ごぼう ぜんまい つきこんにゃく		
	あじの松葉開きフライ	あじ		小麦粉 パン粉	揚げ油				
	大根とハムのサラダ	ハム			油		だいこん きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
6 (火)	ごはん			米				572 22	704 27
	きのこ汁	油揚げ				こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきだけ ねぎ だいこん		
	豚肉と大豆の アーモンドがらめ	だいず 豚肉		でん粉 三温糖	揚げ油 アーモンド		しょうが		
	即席漬け					にんじん	かぶ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
7 (水)	ごはん			米				569 21	684 25
	チンジャオオロス井	豚肉		三温糖 でん粉	油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ		
	中華スープ	なると		はるさめ		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	プリン(乳・卵不使用)			水あめ 粉あめ 砂糖類 砂糖 でん粉	油				
	牛乳		牛乳						
8 (木)	ごはん			米				554 27	673 32
	さつま汁(鶏肉)	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		
	鮭の塩焼き	さけ							
	野菜ソテー	シヨルダー ベーコン			油	ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ キャベツ コーン		
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー		
牛乳		牛乳							
9 (金)	ごはん			米				558 20	683 24
	梅ふりかけ	かつおぶし	のり	でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖類	白いりごま		うめ		
	みそおでん	うずら卵 ちくわ みそ	こんぶ	さといも 三温糖		にんじん	だいこん こんにゃく		
	ごまあえ			砂糖	白すりごま 白ねりごま	にんじん ほうれんそう	切り干しだいこん キャベツ		
	牛乳		牛乳						
12 (月)	菜めし(麦ごはん)	かつおぶし		米 麦 砂糖	白いりごま	だいこん なひろしまな きょうな		617 26	752 31
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ					もやし だいこん ねぎ		
	とり肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 だいず		でん粉 さつまいも 三温糖	揚げ油 油	さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ		
	チーズ		プロセスチーズ						
	牛乳		牛乳						
13 (火)	大麦めん			大麦めん				560 25	680 31
	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		
	たまご巻	卵	青のり	砂糖 水あめ でん粉		にんじん	しょうが		
	ハムとくきわかめのサラダ	ハム	くきわかめ		油		キャベツ きゅうり コーン		
	りんご						りんご		
	牛乳		牛乳						

14 (水)	麦ごはん			米 麦				605 24	740 28
	キーマカレー	豚ひき肉 だいず		じゃがいも	油 カレールウ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく		
	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		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
15 (木)	ごはん			米				578 22	701 27
	ミネストローネ	ショルダー ベーコン		じゃがいも マカロニ 三温糖		にんじん トマト ドライバセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	ごま焼肉	豚肉		砂糖	油 白いりごま		たまねぎ にんにく		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	ミルク(コーヒー)			砂糖 砂糖類					
	牛乳		牛乳						
16 (金)	ごはん			米				566 26	696 31
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも 三温糖 でん粉	油	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース		
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ							
	アーモンド入りおひたし				アーモンド	ほうれんそう	キャベツ もやし		
	牛乳		牛乳						
19 (月)	ごはん			米				595 25	712 30
	親子煮	鶏肉 卵 なると		じゃがいも くるまふ 三温糖		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま				
	白菜のピリ辛漬け				白いりごま ごま油		はくさい きゅうり しょうが		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
	牛乳		牛乳						
20 (火)	ごはん			米				565 24	682 29
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	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		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが		
	おひたし					こまつな にんじん	キャベツ		
	りんごゼリー(果肉無し)			砂糖類 砂糖			りんご果汁		
	牛乳		牛乳						
21 (水)	パプリカライス			米	油			617 21	747 25
	あさりときのこの クリームソース	あさり	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター 油	にんじん ドライバセリ	マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ		
	コールスロー	ハム			油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	みかん						みかん		
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						
22 (木)	ごはん			米				594 19	729 23
	のりの佃煮		ひとえくさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ					
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ		さといも		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく		
	かぼちゃコロッケ			砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 揚げ油	かぼちゃ			
	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						
23 (金)	チキンライス	鶏肉		米	油	にんじん	たまねぎ グリンピース	563 20	671 24
	野菜スープ	ウィンナー		じゃがいも		にんじん	たまねぎ はくさい		
	アーモンド入り ブロッコリーのサラダ	ハム			アーモンド 油	ブロッコリー	コーン キャベツ		
	クリスマスデザート (いちごプリン)	豆乳 だいず粉		水あめ 砂糖 砂糖類	油		いちご		
	牛乳		牛乳						