

1月 給食献立予定表

R5.1.10 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
11 (水)	麦ごはん			米 麦				555 19	682 22
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース 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		
	牛乳		牛乳						
12 (木)	ごはん			米				580 24	713 29
	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		
	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		
	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						
13 (金)	ごはん			米				557 21	681 24
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	はくさいスープ	なると				にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		
	メンチカツ	豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油		たまねぎ		
	昆布豆	だいず	こんぶ	中双糖					
	牛乳		牛乳						
16 (月)	ごはん			米				546 21	669 25
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ				こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ		
	鶏肉とさつまいもの ごまがらめ	鶏肉		さつまいも でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま		しょうが		
	のりずあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳		牛乳						
17 (火)	ごはん			米				567 27	692 32
	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		
	中華サラダ		わかめ	砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
18 (水)	ごはん			米				568 23	690 28
	もずくとあさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ	もずく				ねぎ えのきたけ		
	肉団子のあんかけ	豚ひき肉 だいず		パン粉 でん粉 砂糖	油		たまねぎ しょうが にんにく		
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		三温糖	白いりごま 油	にんじん こまつな	切り干しだいこん ごぼう しいたけ つきこんにゃく		
	みかん						みかん		
	牛乳		牛乳						
19 (木)	ごはん			米				575 25	707 30
	野菜の卵とじ	豚肉 卵		くるまふ 三温糖		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ たまねぎ ごぼう しらたき		
	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		くきわかめ		白いりごま		キャベツ きゅうり しょうが		
	牛乳		牛乳						
20 (金)	ごはん			米				561 25	680 31
	のつぺ	鶏肉 かまぼこ		さといも		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ つきこんにゃく		
	鮭の焼き漬け	さけ							
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド	こまつな にんじん	切り干しだいこん もやし		
	ル・レクチェゼリー			砂糖類			ル・レクチェ		
	牛乳		牛乳						

23 (月) 給食週間①	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その1 「韓国の料理」							567 24	695 28
	ごはん			米					
	韓国のり		のり		ごま油				
	キムチスープ	豆腐 豚ひき肉	こんぶ	砂糖 もち粉		にんじん にら	はくさい ねぎ しいたけ だいこん にんにく しょうが		
	プルコギ	牛肉 みそ		砂糖	油 白すりごま		にんにく しょうが ねぎ		
	もやしのナムル			砂糖	白いりごま ごま油	こまつな	もやし コーン		
牛乳		牛乳							
24 (火) 給食週間②	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その2 「アメリカの料理」							564 21	693 25
	ジャンバラヤ	ワインナー ショルダー ベーコン		米	油	トマトジュース にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく		
	チキンスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ しょうが		
	フライドポテト			じゃがいも	油 揚げ油				
	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						
25 (水) 給食週間③	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その3 「中国の料理」							628 23	763 28
	ごはん			米					
	卵とコーンのスープ	卵 豆腐		でん粉	ごま油	にんじん チンゲンサイ	コーン クリームコーン たまねぎ		
	黒酢酢豚	豚肉		でん粉 三温糖	揚げ油 油	にんじん 青ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ		
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳		砂糖類 でん粉	水あめ		もも あんず果汁		
	牛乳		牛乳						
26 (木) 給食週間④	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その4 「ドイツの料理」							601 24	721 28
	アップルパン			パン 砂糖			りんご		
	カルトツフェルズツペ	白いんげん豆 ショルダー ベーコン		じゃがいも		にんじん ドライバセリ	たまねぎ セロリー にんにく		
	カリーブルスト	フランクフルト ソーセージ							
	ザワークラウト						キャベツ レッドキャベツ		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
牛乳		牛乳							
27 (金) 給食週間⑤	中学部1年生リクエストメニュー&セレクトデザート							596 22	718 27
	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		
	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		
	塩昆布漬け		塩こんぶ		白いりごま	こまつな	キャベツ		
	セレクトデザート								
	☆チョコプリン			砂糖類 米粉	砂糖 油				
	☆みかんクレープ	豆乳		砂糖 米粉 水あめ でん粉 砂糖類	油		みかん みかん果汁 レモン果汁		
	☆いちごゼリー			砂糖類 砂糖			いちご いちご果汁		
牛乳		牛乳							
30 (月)	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その5 「フランスの料理」							565 20	707 26
	ごはん			米					
	なめこのみそ汁	生揚げ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ		
	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				
	じゃがいものきんぴら	豚肉		じゃがいも 三温糖	揚げ油 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		
みかんジュース						みかんジュース			
31 (火)	世界の味発見♪ 外国には、どんな料理があるのかな？ その6 「イタリアの料理」							568 20	698 23
	カレー味ご飯			米	油				
	鶏肉ときのこの クリームソース	鶏肉	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター 油	にんじん ドライバセリ	ぶなしめじ たまねぎ		
	パインサラダ				油		キャベツ きゅうり パイン		
牛乳		牛乳							