

11月 給食献立予定表

R3.10.28 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 (月)	読書週間 おはなし給食 その1 「サラダでげんき」								599 20	734 24
	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			
	メンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油		玉ねぎ			
	いっちゃんのげんきサラダ	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			
2 (火)	読書週間 おはなし給食 その2 「はらぺこあおむし」								650 25	772 30
	ごはん			米						
	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			
	のりずあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし			
	チョコレートケーキ	豆乳		砂糖 米粉 でん粉	油					
4 (木)	読書週間 おはなし給食 その3 「おでんのゆ」								610 24	729 27
	ごはん			米						
	味付き納豆	納豆		砂糖						
	おでん	うずら卵 生揚げ ちくわ 豆乳		でん粉 じゃがいも 三温糖	油	にんじん	だいこん こんにゃく			
	風味漬け				白いりごま		キャベツ きゅうり しょうが			
5 (金)	読書週間 おはなし給食 その4 「カレーライス」								610 21	744 25
	ごはん			米						
	カレー	豚肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	玉ねぎ にんにく			
	パインサラダ				油		キャベツ きゅうり パイン			
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 砂糖類						
8 (月)	読書週間 おはなし給食 その5 「おでん」								584 23	704 28
	ごはん			米						
	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 玉ねぎ ごぼう しらたき			
	じゃこ昆布		こんぶ ちりめんじゃこ	三温糖	アーモンド					
	塩もみ						キャベツ きゅうり			
9 (火)	読書週間 おはなし給食 その6 「ゆで中華めん」								571 21	698 26
	ごはん			米						
	ゆで中華めん			ゆで中華めん						
	みそスープ	豚肉 なると みそ 八丁みそ	わかめ		油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし			
	ハムとポテトのサラダ	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 玉ねぎ			
10 (水)	読書週間 おはなし給食 その7 「さつまいも」								587 22	719 27
	ごはん			米						
	さつまいも汁	豆腐 鶏肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ だいこん つきこんにゃく			
	さばのごまみそ煮	さば みそ		三温糖 でん粉	白いりごま					
	野菜ソテー	シヨルター 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			
11 (木)	読書週間 おはなし給食 その8 「春雨スープ」								578 20	700 24
	ごはん			米						
	春雨スープ	なると		はるさめ		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ			
	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			
	白菜漬け		こんぶ				はくさい			
12 (金)	読書週間 おはなし給食 その9 「梅ごはんとみそ汁」								577 26	707 32
	ごはん			米						
	梅ごはんとみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		米 麦 砂糖類 でん粉	白いりごま		梅干し			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		じゃがいも		こまつな	はくさい			
	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	しょうが 切り干しだいこん キャベツ			
15 (月)	読書週間 おはなし給食 その10 「鶏肉と大豆のごまがらめ」								592 24	717 29
	ごはん			米						
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	えのきたけ 玉ねぎ			
	鶏肉と大豆のごまがらめ	だいたす 鶏肉		でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま		しょうが			
	塩昆布漬け		こんぶ			こまつな	キャベツ			

