

# 5月 給食献立予定表

R5.4.27 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)	ごはん			米				569 21	696 25	
	肉じゃが	牛肉 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			
	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				白いりごま		きゅうり キャベツ しょうが			
	牛乳		牛乳							
2 (火)	ごはん			米				576 23	694 28	
	打ち豆入りみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		じゃがいも			もやし えのきたけ			
	カレイの南蛮漬け	カレイ		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが ねぎ			
	わかめサラダ		わかめ		油 白いりごま		コーン キャベツ きゅうり			
	こどもの日デザート (ゼリー)	豆乳 だいず粉		砂糖類 砂糖 水あめ	油		りんご果汁 レモン果汁			
	牛乳		牛乳							
8 (月)	ごはん			米				545 22	665 27	
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			もやし ねぎ			
	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							
9 (火)	ソフトめん			ソフトめん				578 28	703 33	
	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			
	ツナサラダ	ツナ			油		キャベツ きゅうり			
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ						
	牛乳		牛乳							
10 (水)	ごはん			米				551 19	673 23	
	野菜汁	生揚げ				にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう			
	メンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油		たまねぎ			
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	くきわかめ	じゃがいも 砂糖	ごま油 油 白いりごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく			
	牛乳		牛乳							
11 (木)	ごはん			米				554 25	662 29	
	チンジャオロース丼	豚肉		三温糖 でん粉	油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ			
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく				だいこん ねぎ えのきたけ			
	アーモンド				アーモンド					
12 (金)	<b>サミット給食「イギリスの料理」</b>								591 23	716 27
	ケジャリー	鶏肉		米	油	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが			
	オニオンスープ	ショルダー ベーコン			油	にんじん ドライバセリ	たまねぎ ぶなしめじ			
	フィッシュアンドチップス	ほき		じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油					
	紅茶ゼリー			砂糖 砂糖類						
15 (月)	ごはん			米				540 21	657 25	
	のりの佃煮		ひとえぐさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ						
	生揚げとたけのこのみそ汁	生揚げ みそ				さやえんどう	だけのこ だいこん えのきたけ			
	チーズオムレツ	卵	チーズ	でん粉 砂糖	油					
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド 油	にんじん	きゅうり			
	牛乳		牛乳							
16 (火)	ごはん			米				542 24	661 30	
	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			
	さばの塩焼き	さば								
	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							
17 (水)	ごはん			米				552 23	674 27	
	わかめとあさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ ねぎ			
	たれかつ	豚肉		パン粉 小麦粉 三温糖	揚げ油					
	風味漬け				白いりごま		キャベツ きゅうり しょうが			
	牛乳		牛乳							

18 (木)	<b>サミット給食「ドイツの料理」</b>							544 23	654 28
	コッペパン			パン					
	いちごジャム			水あめ 砂糖			いちご		
	アイントプフ	鶏肉				にんじん	たまねぎ キャベツ		
	カレーブルスト	フランクフルト ソーセージ				こまつな	コーン		
	ブラートカルトツフェルン	ショルダー ベーコン		じゃがいも	油	ドライバセリ	たまねぎ		
牛乳		牛乳							
19 (金)	<b>サミット給食「ドイツの料理」</b>							613 26	753 31
	ごはん			米					
	豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		三温糖 でん粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうきさい しいたけ メンマ しょうが にんにく		
	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		
	春雨サラダ			はるさめ 砂糖	油 ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり コーン		
牛乳		牛乳							
22 (月)	<b>サミット給食「フランスの料理」</b>							574 23	692 28
	バターライス			米	バター	ドライバセリ			
	ポトフ	フランクフルト ソーセージ		じゃがいも		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー		
	白身魚のプロヴァンス風	たら		でん粉	揚げ油 オリーブ油	トマト	にんにく たまねぎ		
	グリーンサラダ				油	アスパラガス	キャベツ きゅうり		
	ぶどうゼリー			砂糖 水あめ			ぶどう果汁		
牛乳		牛乳							
23 (火)	<b>サミット給食「フランスの料理」</b>							564 26	689 31
	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		
	鶏肉と大豆の揚げ煮	だいず 鶏肉		でん粉 三温糖	揚げ油		しょうが キャベツ きゅうり		
牛乳		牛乳							
24 (水)	<b>サミット給食「フランスの料理」</b>							563 22	681 27
	ごはん			米					
	えびとほたてのカレー	えび ほたて あさり		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 ブルー		
牛乳		牛乳							
25 (木)	<b>サミット給食「フランスの料理」</b>							565 21	690 25
	ごはん			米					
	中華風卵コーンスープ	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		
	ぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいず粉		小麦粉 でん粉 もち米	ラード 油	にら	キャベツ たまねぎ		
ビーフソテー	豚肉		ビーフ	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							
26 (金)	<b>サミット給食「フランスの料理」</b>							549 22	670 27
	ごはん			米					
	沢煮わん	豚肉		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう たけのこ		
	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		砂糖 米粉	白いりごま				
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							
29 (月)	<b>サミット給食「日本(広島)の料理」</b>							566 23	691 28
	広島菜めし	かつおぶし		米 砂糖		だいこん菜 ひろしま菜 きょう菜			
	熱く燃えろ！Cスープ	ショルダー ベーコン	ちりめんじゃこ	じゃがいも	油		たまねぎ キャベツ しいたけ		
	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		
	コーン入りひたし					こまつな	もやし コーン		
	牛乳		牛乳						
30 (火)	<b>サミット給食「日本(広島)の料理」</b>							592 23	722 27
	パプリカライス			米	油				
	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	マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ		
	ハムとくわがめのサラダ	ハム	くわがめ		油		キャベツ きゅうり コーン		
飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
31 (水)	<b>サミット給食「日本(広島)の料理」</b>							553 25	663 30
	ごはん			米					
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖 砂糖類 でん粉					
	みそワタンスープ	豚肉 なるど みそ		ワタンスープ	ごま油	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		
	鶏肉とアスパラの中華炒め	鶏肉		三温糖 でん粉	油	アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが		
冷凍みかん						みかん			
牛乳		牛乳							