

# 6月 給食献立予定表

R5.5.30 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					
	大根のみそ汁	生揚げ みそ					だいこん えのきだけ ねぎ	533 24	653 29
	かれいのたつた揚げ	かれい		でん粉 小麦粉	揚げ油		しょうが		
	五目豆	だいず さつま揚げ	こんぶ	三温糖		にんじん	ごぼう しいだけ こんにゃく		
	牛乳		牛乳						
2 (金)	ごはん			米					
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	豚肉 牛肉 みそ		三温糖	ごま油 油		にんにく しょうが ぜんまい	530 26	644 31
	ビビンバ(ナムル)	みそ		三温糖	ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし		
	すまし汁	なると 豆腐				こまつな	たけのこ ねぎ		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
牛乳		牛乳							
5 (月)	ごはん			米					
	チンゲン菜のスープ	なると				チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	531 23	650 28
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ		三温糖	白すりごま 白いりごま ごま油		しょうが		
	野菜のきんぴら			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						
6 (火)	ごはん			米					
	わらびのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			わらび えのきだけ	537 22	658 27
	白身魚の南蛮漬け	ほき		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが ねぎ		
	たくあんあえ			砂糖 砂糖類	白いりごま		きゅうり キャベツ だいこん		
	牛乳		牛乳						
7 (水)	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 しいだけ きくらげ	591 24	714 29
	中華サラダ		わかめ	はるさめ 砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり		
	さくらんぼゼリー			砂糖 水あめ 砂糖類			さくらんぼ果汁		
	牛乳		牛乳						
8 (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	537 24	658 29
	鶏肉と大豆のチリソース煮	鶏肉 だいず		でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ だいこん		
	福神あえ			砂糖	白いりごま	にんじん しそ	なす れんこん すいか しょうが		
	牛乳		牛乳						
9 (金)	ごはん			米					
	ハヤシライス	豚肉 牛肉	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 コーン キャベツ きゅうり	565 20	695 23
	ひじきサラダ		ひじき		油				
	牛乳		牛乳						
12 (月)	ごはん			米					
	含め煮	豚肉 生揚げ	こんぶ	じゃがいも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	547 26	671 31
	ほっけの塩焼き	ほっけ							
	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						
13 (火)	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	535 22	647 27
	アーモンド入り アスパラサラダ				アーモンド 油	アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり		
	メロン						メロン		
	牛乳		牛乳						
14 (水)	ピースごはん			米			グリンピース		
	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	531 21	651 25
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	小麦粉 でん粉	油 揚げ油				
	即席漬け					にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
15 (木)	レーズンココアパン			パン 砂糖			レーズン		
	チキンスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが	534 25	646 30
	ポテト入り スクランブルエッグ	卵 シヨルダー ベーコン		じゃがいも	油	にんじん	コーン グリンピース		
	昆布入り大豆	だいず	こんぶ	砂糖					
	牛乳		牛乳						

16 (金)	ごはん			米			だいこん ねぎ えのきだけ	545 18	665 23
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく						
	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		
	型ぬきチーズ		プロセスチーズ						
りんごジュース						りんごジュース			
20 (火)	ごはん			米				538 24	656 29
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	じゃがいもの オイスターソース煮	生揚げ 豚肉		じゃがいも 三温糖 でん粉	油	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		
	えびのから揚げ		なんばんえび	でん粉	揚げ油				
	塩昆布漬け		こんぶ		白いりごま	こまつな	キャベツ		
牛乳		牛乳							
21 (水)	中華風ませごはん	豚肉		米 三温糖	ごま油	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	530 23	635 27
	生揚げとたけのこのみそ汁	生揚げ みそ				さやえんどう	たけのこ だいこん えのきだけ		
	コーンシューマイ	たら 豆腐		でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	ラード		コーン たまねぎ		
	のりずあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし		
	アーモンド				アーモンド				
牛乳		牛乳							
22 (木)	ごはん			米				546 24	668 29
	のりの佃煮		ひとえぐさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ					
	五目汁	豚肉 豆腐				にんじん	ねぎ たけのこ しらたき		
	かつおフライ	かつお		小麦粉 パン粉	揚げ油				
	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 つきこんじゃく		
牛乳		牛乳							
23 (金)	麦ごはん			米 麦				542 18	664 22
	チキンときのこのカレー	鶏肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり パイン		
	パインサラダ				油				
	福神漬け			砂糖	白いりごま	にんじん しそ	だいこん なす れんこん すいか しょうが		
	牛乳		牛乳						
26 (月)	ごはん			米				562 22	690 26
	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 つきこんじゃく		
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖類 砂糖 でん粉			しょうが		
	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						
27 (火)	ごはん			米				633 24	752 29
	もやしのみそ汁	豆腐 みそ					もやし だいこん ねぎ		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが		
	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		
	豆乳アイスクリーム	豆乳		水あめ 砂糖	油				
牛乳		牛乳							
28 (水)	麦ごはん			米 麦				566 26	675 31
	中華丼	豚肉 あさり いか えび なると		でん粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ		
	キャベツとコーンのサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
	牛乳		牛乳						
29 (木)	ごはん			米				565 22	695 27
	鶏だんご汁	鶏ひき肉 だいず 油揚げ みそ		パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう えのきだけ		
	夏野菜と車麩の揚げ煮	豚肉		でん粉 砂糖 くるまふ	揚げ油	かぼちゃ さやいんげん	しょうが なす		
	きゅうりの甘辛						きゅうり		
	牛乳		牛乳						
30 (金)	わかめご飯		わかめ	米 水あめ				566 24	688 29
	卵とレタスのスープ	豆腐 卵		でん粉	ごま油	にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		
	アップルシャーベット			砂糖類			りんご		
	牛乳		牛乳						