

7月 給食献立予定表

R5.6.29 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
3 (月)	ごはん			米					
	夏野菜汁	ショルダー ベーコン		じゃがいも		にんじん	なす たまねぎ	559 21	686 25
	煮込みハンバーグ	みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉		砂糖類 でん粉 三温糖	ラード 油		たまねぎ しょうが		
	春雨のチャンプルー	鶏ひき肉		はるさめ	ごま油 白いりごま	にんじん ピーマン	もやし きくらげ		
	牛乳		牛乳						
ごはん			米						
4 (火)	鶏汁	鶏肉 豆腐				にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	549 25	674 31
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油				
	大豆の磯煮	さつま揚げ だいず	ひじき	三温糖	油	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
5 (水)	茎わかめ入りきんぴら丼	豚肉	くきわかめ	三温糖 でん粉	油 ごま油 白いりごま	にんじん ピーマン	ごぼう つきこんにゃく れんこん ししいたけ	543 23	661 27
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきたけ		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
	梅ごはん			米 砂糖類 でん粉	白いりごま		梅		
6 (木)	もずくスープ	豆腐	もずく				えのきたけ たけのこ ねぎ	571 20	694 24
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	豚ひき肉		三温糖 でん粉	揚げ油 油	かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが		
	アップルシャーベット			砂糖			りんご		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
7 (金)	七タ汁	かまぼこ		そうめん ほしふ		にんじん オクラ	えのきたけ	542 23	654 27
	あじの塩こうじ焼き	あじ							
	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	切り干しだいごん キャベツ		
	七タゼリー(パインゼリー)			砂糖 砂糖類 水あめ			パイン果汁		
	牛乳		牛乳						
10 (月)	ごはん			米					
	のりの佃煮		ひとえくさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ					
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ				こまつな	だいごん えのきたけ ねぎ	545 22	665 26
	たこメンチカツ	たら たこ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油		しょうが ねぎ		
	野菜ソテー	ショルダー 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		
牛乳		牛乳							
ごはん			米						
11 (火)	大麦めん			大麦めん					
	五目汁	豚肉 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	607 27	737 33
	野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		でん粉 じゃがいも くるまふ 砂糖	揚げ油	さやいんげん	しょうが ごぼう		
	すいか						すいか		
	牛乳		牛乳						
ごはん			米						
12 (水)	いんげん豆のチリソース煮	豚ひき肉 いんげんまめ			油	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	559 22	674 26
	コーンサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	ブルーベリーゼリー			砂糖類 水あめ			ブルーベリー果汁		
	牛乳		牛乳						

