

# 8月 給食献立予定表

R5.8.24 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
25 (金)	ごはん			米				579 19	703 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 ふなしめじ グリーンピース にんにく		
	コーンサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	みかんゼリー			砂糖類			みかん果汁		
	牛乳		牛乳						
28 (月)	ごはん			米				567 24	689 29
	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		
	切り干し大根のナムル			砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	切り干しだいこん きゅうり		
	アップルシャーベット			砂糖			りんご		
	牛乳		牛乳						
29 (火)	ごはん			米				543 24	665 29
	豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		じゃがいも		にんじん	なす ごぼう ねぎ		
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ		でん粉 砂糖	揚げ油		レモン果汁		
	ごまびたし				白いりごま 白すりごま	こまつな にんじん	もやし		
	牛乳		牛乳						
30 (水)	菜めし	かつおぶし		米 砂糖			だいこんな ひろしまな きょうな	538 20	660 23
	わかめスープ	豆腐	わかめ				こまつな たけのこ ねぎ えのきだけ		
	メンチカツ	豚ひき肉		パン粉 小麦粉	揚げ油		たまねぎ		
	枝豆サラダ				油		えだまめ キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
31 (木)	ごはん			米				557 25	684 30
	もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		じゃがいも			もやし えのきだけ		
	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		
	中華きゅうり			三温糖	ごま油	にんじん	きゅうり		
	牛乳		牛乳						