

# 9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
1 (金)	ごはん			米				536 23	656 28
	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		
	さばの西京焼き	さば さいきょうみそ							
	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						
4 (月)	ごはん			米				537 21	658 25
	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		
	ハンバーグのケチャップ煮	豚ひき肉 鶏ひき肉		砂糖類 でん粉	ラード 油		たまねぎ		
	おひたし					こまつな	キャベツ		
	牛乳		牛乳						
5 (火)	ごはん			米				532 21	649 26
	わかめふりかけ		わかめ のり	砂糖	白いりごま				
	ごまみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも	白ねりごま		だいこん えのきだけ ねぎ		
	あじフライ	あじ		小麦粉 パン粉	揚げ油				
	きゅうりのピリ辛漬け				白いりごま ごま油		きゅうり しょうが		
	牛乳		牛乳						
6 (水)	ごはん			米				579 22	712 27
	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		
	じゃこ昆布		こんぶ ちりめんじゃこ	三温糖	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	切り干しだいこん キャベツ		
	牛乳		牛乳						
7 (木)	鶏五目ごはん	鶏肉		米 三温糖	油	にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ	563 20	691 23
	秋なすのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	なす		
	春巻	鶏肉		米粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 粉あめ でん粉	ショートニング 揚げ油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		
	えのき入りひたし			三温糖		こまつな	もやし えのきだけ		
	牛乳		牛乳						
8 (金)	ごはん			米				566 20	691 24
	ハヤシライス	豚肉	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 クリンピース		
	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 ずいか しょうが		
	ぶどう						きよほう		
	牛乳		牛乳						
11 (月)	ごはん			米				558 22	676 26
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ		
	にしんの昆布煮	にしん	こんぶ	砂糖 でん粉			レモン果汁		
	チャプチェ	豚ひき肉		はるさめ 砂糖	ごま油	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ		
	冷凍パイ			砂糖			パイ		
	牛乳		牛乳						
12 (火)	米粉めん			米粉めん				554 26	680 32
	チャンポン	あさり 豚肉 なると いか えび		でん粉	油 ごま油	にんじん さやえんどう	ほくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ		
	枝豆コロッケ			じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	揚げ油		えだまめ		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
13 (水)	ごはん			米				555 25	667 30
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも			たまねぎ えのきだけ		
	鮭の照り焼き	さけ		砂糖					
	茎わかめともやしのサラダ		くわわかめ		白いりごま 油	にんじん	もやし きゅうり コーン		
	型ぬきチーズ		プロセスチーズ						
	牛乳		牛乳						
14 (木)	ごはん			米				580 26	713 32
	親子煮	鶏肉 卵 なると		じゃがいも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	鉄火みそ	だいす みそ		三温糖	揚げ油 油	にんじん	ごぼう		
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						

15 (金)	ごはん			米					566 26	676 31
	みそワンドンスープ	なると みそ		ワンドン	ごま油	にんじん いら	もやし ねぎ メンマ			
	鶏肉と小松菜の中華炒め	鶏肉		三温糖 でん粉	油	こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが			
	カシューナッツ				カシューナッツ					
	牛乳		牛乳							
19 (火)	ごはん			米					560 23	677 27
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも		こまつな	えのきだけ ねぎ			
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが			
	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			
	マスカットゼリー			砂糖 水あめ 砂糖類			ぶどう果汁			
	牛乳		牛乳							
20 (水)	ごはん			米					576 24	704 28
	のりの佃煮		ひとえくさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ						
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		じゃがいも 三温糖 でん粉	油	にんじん さやえんどう	たまねぎ ぶなしめじ たけのこ			
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	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							
21 (木)	フルーツパン			パン 砂糖	油		レーズン クラッシュベリー パイナップル パイン		560 23	687 28
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉	バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース			
	ポイルソーセージ	フランクフルト ソーセージ								
	ザワークラウト						キャベツ レッドキャベツ			
	牛乳		牛乳							
22 (金)	ごはん			米					566 24	689 29
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく				だいこん ねぎ えのきだけ			
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖類	揚げ油					
	野菜のきんぴら	豚肉		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			
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
25 (月)	ごはん			米					534 24	654 29
	豆腐の中華煮	うずら卵 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 ほうさい しいたけ メンマ しょうが にんにく			
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま					
	きゅうりの甘辛						きゅうり			
	牛乳		牛乳							
26 (火)	ごはん			米					557 22	684 27
	さつまい	豆腐 豚肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく			
	白身魚のたつた揚げ	ホキ		でん粉	揚げ油					
	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							
27 (水)	ごはん			米					588 19	723 22
	チキンと豆のカレー	鶏肉 ひよこまめ レンズまめ		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく			
	フルーツカクテル	豆乳	かんてん	砂糖類 砂糖			みかん パイン おうとう もも果汁 ぶどう果汁 りんご果汁			
	福神漬け			砂糖 砂糖類	白いりごま	にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん			
	牛乳		牛乳							
28 (木)	ゆかりごはん(麦ごはん)			米 麦		しそ			541 20	663 24
	生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	はくさい			
	ぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいた粉		小麦粉 でん粉 もち米	ラード 油	いら	キャベツ たまねぎ			
	ごまあえ			砂糖	白すりごま 白ねりごま	ほうれんそう	もやし キャベツ			
	牛乳		牛乳							
29 (金)	ごはん			米					573 19	701 22
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉						
	オニオンスープ	シオルダー ベーコン			油	にんじん ドライパセリ	たまねぎ ぶなしめじ			
	かぼちゃひき肉フライ	豚ひき肉		パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	ラード 油 揚げ油	かぼちゃ	たまねぎ			
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くわわかめ	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								