

10月 給食献立予定表

R5.9.28 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
2 (月)	ごはん			米					
	梅ふりかけ	かつおぶし	のり	でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖類	白いりごま		梅		
	肉団子と白菜のスープ	豚ひき肉		でん粉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	557	682
	大豆とさつまいもの揚げ煮 牛乳	だいず		でん粉 さつまいも 中双糖	揚げ油			20	24
3 (火)	まいたけごはん	鶏肉		米 三温糖	油	にんじん	ごぼう まいたけ		
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ		
	さといもコロッケ	鶏肉		さといも 砂糖 パン粉	揚げ油		たまねぎ	549	674
	ごまあえ 牛乳			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	21	25
4 (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 しいたけ きくらげ	563	685
	もやしの中華サラダ		わかめ	砂糖	ごま油 白いりごま	にんじん	もやし きゅうり コーン	25	30
	乾燥プルーン 牛乳						プルーン		
5 (木)	ごはん			米					
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		さやえんどう	たまねぎ	531	651
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		砂糖 でん粉	ごま油 揚げ油 白いりごま		にんにく	22	27
	五色漬け 牛乳		こんぶ	砂糖類 砂糖		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		
6 (金)	ごはん			米					
	五目汁	豚肉 豆腐				にんじん	ねぎ たけのこ しらたき	531	651
	さばの塩焼き	さば						25	31
	切り干し大根の炒め煮 牛乳	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 つきこんにゃく		
10 (火)	ソフトめん			ソフトめん					
	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	581	710
	コーンサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン	27	32
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし	砂糖 水あめ					
11 (水)	ごはん			米					
	わかめふりかけ		わかめ のり	砂糖	白いりごま				
	すき焼き	豚肉 焼き豆腐		三温糖	油	にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	571	699
	干草焼き ごま酢あえ 牛乳	卵	こんぶ	でん粉 砂糖	油	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほうれんそう	26	31
12 (木)	ごはん			米					
	パプリカライス			米	油				
	鶏肉ときのこのクリームソース	鶏肉	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター	にんじん	ふなしめじ たまねぎ	554	680
	パインサラダ 牛乳				油		キャベツ きゅうり パイン	20	23
13 (金)	ごはん			米					
	みそワタンスープ	豚肉 みそ		ワタん	ごま油	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	599	738
	太刀魚フライ	たちうお		パン粉 小麦粉	揚げ油			23	28
	昆布豆 牛乳	だいず	こんぶ	中双糖					
16 (月)	ごはん			米					
	豚汁	豆腐 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	590	718
	煮込みハンバーグ	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	24	29
	ツナサラダ アップルシャーベット 牛乳	ツナ			油		キャベツ きゅうり		
17 (火)	ごはん			米					
	ピビンバ(肉・ぜんまい)	豚肉 みそ		三温糖	ごま油 油		にんにく しょうが ぜんまい	555	667
	ピビンバ(ナムル)	みそ		三温糖	ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし	25	30
	わかめスープ アーモンド 牛乳	豆腐	わかめ				たけのこ ねぎ ふなしめじ		

18 (水)	ごはん			米					594 26	732 31
	きのこのみそ汁	生揚げ みそ				こまつな	ぶなしめじ まいたけ なめこ だいこん			
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ	中双糖	アーモンド					
	じゃがいものきんぴら	豚肉		じゃがいも 三温糖	揚げ油 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							
19 (木)	コッペパン			パン					580 25	705 30
	りんごジャム			水あめ 砂糖			りんご			
	卵とコーンのスープ	卵		でん粉		にんじん こまつな	コーン クリームコーン たまねぎ			
	チキンかつ	鶏肉		パン粉 でん粉 じゃがいも	揚げ油					
	ハムとキャベツのサラダ	ハム			ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳							
20 (金)	ごはん			米					564 28	693 34
	秋野菜の煮物	鶏肉	こんぶ	さといも くるまふ 三温糖		にんじん さやいんげん	ぶなしめじ れんこん ごぼう こんにゃく			
	ますの塩こうじ焼き	ます								
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ			
	牛乳		牛乳							
23 (月)	ごはん			米					579 22	699 27
	のりの佃煮		ひとえくさ	水あめ 砂糖 でん粉						
	大根と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ					だいこん ぶなしめじ ねぎ			
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 油	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく			
	みかん						みかん			
	牛乳		牛乳							
24 (火)	ごはん			米					548 23	673 28
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		さといも		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこんにゃく			
	白身魚の ごまけチャップソースかけ	ほき		でん粉 砂糖	揚げ油 白すりごま					
	塩もみ						キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳							
25 (水)	ごはん			米					541 20	663 24
	茎わかめのみそ汁	豆腐 みそ	くきわかめ				だいこん ぶなしめじ			
	肉団子のあんかけ	豚ひき肉 だいず		パン粉 でん粉 砂糖	油		たまねぎ しょうが にんにく			
	ハムとポテトのサラダ	ハム		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ			
	牛乳		牛乳							
26 (木)	ごはん			米					545 21	665 25
	かつおぶしかけ	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			
	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			
	磯香あえ		のり			こまつな にんじん	もやし			
	牛乳		牛乳							
27 (金)	さつまいもごはん			米 さつまいも	白いりごま				544 22	654 26
	白菜スープ	ウインナー				にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			
	炒り豆腐	豆腐 卵 豚ひき肉	ひじき	三温糖	油	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ つきこんにゃく			
	ブルーベリーゼリー			砂糖類 水あめ でん粉			ブルーベリー果汁			
	牛乳		牛乳							
30 (月)	読書週間 おはなし給食 その1 「ほくんちカレーライス」									
	麦ごはん			米 麦					623 20	770 24
	カレー(読書週間)	豚肉		じゃがいも	カレールウ 油	にんじん	たまねぎ にんにく			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト				みかん ようなし おうとう パイン りんご			
	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 しょうが			
牛乳		牛乳								
31 (火)	読書週間 おはなし給食 その2 「サラダでげんき」									
	ごはん			米					611 21	754 25
	あさりと大根のみそ汁	あさり みそ				こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ			
	ぶりたれかつ	ぶり		パン粉 でんぷん 三温糖	揚げ油					
	りつちゃんのげんきサラダ (読書週間)	ハム かつおぶし	こんぶ	三温糖	油	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン			
牛乳		牛乳								