

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 | | |
| | 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 | 531 | 651 |
| | 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 | 22 | 27 |
| 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 | | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | 531 | 651 |
| | 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 | 25 | 31 |
| 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 にんじん | 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 | ほうれんそう ほうれんそう にんじん | たまねぎ もやし | 26 | 31 |
| 12 (木) | 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 | | | | 油 | | キャベツ きゅうり パイン | 20 | 23 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 13 (金) | ごはん | | | 米 | | | | | |
| | みそワタンスープ | 豚肉 みそ | | ワタン | 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 | | |
| | 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 | 590 | 718 |
| | 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 | 24 | 29 |
| 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 | | | |
| | 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 | 555 | 667 |
| | わかめスープ アーモンド 牛乳 | 豆腐 | わかめ | | アーモンド | | たけのこ ねぎ ふなしめじ | 25 | 30 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|--------------|---------|--------------------------|-----------------|----------------|----------------------------------|--|-----------|-----------|
| 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 ごまケ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 でん粉 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 | | | | | | | | |