11月　給食献立予定表

R5.10.30　新潟市立西特別支援学校

日（曜）	予定献立	赤のなかま 血や肉になる		黄のなかま 力や熱のもとになる		緑のなかま 体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) タンパク質(g) 小	中
1（水）	**読書週間　おはなし給食　その3「いろいろじゃがいも」**							538 24	660 29
	ごはん			米					
	野菜汁	生揚げ				にんじん こまつな	だいこん　ごぼう		
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		砂糖	ごま油 白いりごま		しょうが　にんにく ねぎ		
	ポテトサラダ（読書週間）			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						
2（木）	**読書週間　おはなし給食　その4「プリンちゃん」**							556 21	664 26
	ごはん			米					
	チンジャオロース丼	豚肉		三温糖　でん粉	油　ごま油	青ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ		
	中華スープ	なると		はるさめ		こまつな にんじん	もやし　メンマ		
	豆乳プリン（読書週間）	豆乳		砂糖類　砂糖 水あめ					
	牛乳		牛乳						
6（月）	ごはん			米				538 21	660 26
	さつま汁	豆腐　鶏肉 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		
	白身魚の南蛮漬け	ほき		でん粉　三温糖	揚げ油 ごま油		しょうが　ねぎ		
	おひたし					こまつな にんじん	キャベツ		
	牛乳		牛乳						
7（火）	ごはん			米				549 26	674 32
	わかめとあさりのスープ	あさり 豆腐	わかめ			こまつな	ぶなしめじ　ねぎ		
	豚肉のごまみそあえ	豚肉　みそ		三温糖	白すりごま 白いりごま ごま油		しょうが		
	野菜のきんぴら			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		
	牛乳		牛乳						
8（水）	菜めし			米				550 22	675 26
	生揚げと大根の　オイスターソース煮	生揚げ　豚肉 うずら卵		中双糖	油	にんじん チンゲンサイ	だいこん　きくらげ にんにく　しょうが		
	えびシューマイ	えび　たら ほたてエキス えびエキス		パン粉　でん粉 砂糖　水あめ 小麦粉	油		たまねぎ		
	もやしのナムル			砂糖	白いりごま ごま油	こまつな	もやし　コーン		
	牛乳		牛乳						
9（木）	ごはん			米				537 25	658 30
	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		
	さばの塩こうじ焼き	さば							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ うちまめ	ひじき	三温糖	油	にんじん さやいんげん	れんこん　しらたき		
	牛乳		牛乳						
10（金）	ごはん			米				583 21	707 26
	もやしのみそ汁	豆腐　みそ					もやし　だいこん ねぎ		
	たれかつ	豚肉		パン粉　小麦粉 三温糖	揚げ油				
	コーンサラダ				油		キャベツ　きゅうり コーン		
	ぶどうゼリー			砂糖類　水あめ			ぶどう果汁		
	牛乳		牛乳						
13（月）	ごはん			米				552 23	677 28
	かきたまみそ汁	卵　豆腐 みそ				こまつな	えのきたけ　たまねぎ		
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		でん粉　砂糖	揚げ油　油 ごま油	にんじん さやいんげん	れんこん　ぶなしめじ		
	白菜漬け		こんぶ				はくさい		
	牛乳		牛乳						
14（火）	ゆで中華めん			ゆで中華めん				562 21	690 25
	みそスープ	豚肉　なると みそ　八丁みそ	わかめ		油　ごま油	にんじん　にら	しょうが　にんにく メンマ　ねぎ　もやし		
	さつまいもサラダ			さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ		きゅうり　たまねぎ		
	りんご						りんご		
	牛乳		牛乳						
15（水）	ごはん			米				531 26	650 31
	鶏だんご汁	鶏ひき肉 生揚げ		パン粉　でん粉 砂糖	油	にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん ぶなしめじ		
	赤魚のみそ漬け焼き	あかうお みそ		砂糖					
	金時豆の甘煮	きんときまめ		中双糖					
	牛乳		牛乳						

16 (木)	コッペパン			パン				545 24	656 29
	ブルーベリージャム			水あめ　砂糖			ブルーベリー		
	ミネストローネ	ショルダー ベーコン		じゃがいも　三温糖 マカロニ		にんじん　トマト ドライパセリ	たまねぎ　セロリー キャベツ　にんにく		
	えびカツ	えび　たら	さくらえび	パン粉　でん粉 小麦粉　砂糖	油　揚げ油		たまねぎ		
	アーモンド入りツナサラダ	ツナ			アーモンド 油		キャベツ　きゅうり		
	牛乳		牛乳						
17 (金)	栗入り五目ごはん	鶏肉		米　三温糖	くり　油	にんじん	ごぼう　しいたけ	535 23	655 27
	たまねぎのみそ汁	豆腐　みそ		じゃがいも		さやえんどう	たまねぎ		
	さんまのおかか煮	さんま かつおぶし		砂糖					
	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						
18 (土)	麦ごはん			米　麦				561 18	693 22
	キーマカレー	豚ひき肉 だいず		じゃがいも	油　カレールウ	にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく		
	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 すいか　しょうが		
	チーズ		プロセスチーズ						
	みかんジュース						みかんジュース		
21 (火)	ゆかりごはん(麦ごはん)			米　麦　砂糖類		赤しそ		531 24	651 28
	筑前煮	鶏肉		さといも　三温糖	油	にんじん さやいんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう こんにゃく		
	厚焼き卵	卵		砂糖　でん粉	油				
	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						
22 (水)	ごはん			米				571 22	696 26
	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　グリンピース		
	大根のサラダ				油		だいこん　きゅうり コーン		
	乾燥小魚		かたくちいわし	砂糖					
	牛乳		牛乳						
24 (金)	ごはん			米				585 23	717 27
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類　砂糖 でん粉					
	豚汁	生揚げ　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		
	大豆コロッケ	だいず 豚ひき肉		パン粉　でん粉 小麦粉　砂糖	油　揚げ油	にんじん	たまねぎ		
	茎わかめ入り即席漬け		くきわかめ			にんじん	キャベツ　きゅうり		
	牛乳		牛乳						
27 (月)	洋風三色ごはん	ウインナー		米	油	にんじん	たまねぎ　コーン グリンピース	575 22	697 26
	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	小麦粉	油　バター	にんじん かぼちゃ ドライパセリ	たまねぎ マッシュルーム		
	ひじきサラダ	ハム	ひじき		油		キャベツ　きゅうり		
	みかんゼリー			砂糖　でん粉			みかん　みかん果汁		
	牛乳		牛乳						
28 (火)	**キラッと新潟米☆地場もん献立**								
	ごはん			米				544 21	663 25
	のりの佃煮		ひとえぐさ	水あめ　砂糖 でん粉					
	地場もんきのこたっぷり汁	生揚げ　みそ		さといも		にんじん	だいこん　ねぎ　なめこ まいたけ　ぶなしめじ エリンギ　えのき茸		
	にいがた小松菜メンチカツ	豚ひき肉 鶏ひき肉		パン粉　でん粉	揚げ油	こまつな	たまねぎ		
	かきのもと入りおひたし					ほうれんそう	かきのもと　もやし		
	牛乳		牛乳						
29 (水)	ごはん			米				552 24	677 30
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも　三温糖 でん粉	油	にんじん さやいんげん	たまねぎ　たけのこ		
	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				
	塩もみ						キャベツ　きゅうり		
	牛乳		牛乳						
30 (木)	ごはん			米				595 23	731 28
	わかめふりかけ		わかめ　のり	砂糖	白いりごま				
	あさりと白菜のみそ汁	あさり　みそ					はくさい　ぶなしめじ ねぎ		
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	小麦粉　でん粉	油　揚げ油				
	ビーンズサラダ	ハム　だいず		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	コーン　きゅうり		
	牛乳		牛乳						