

# 12月 給食献立予定表

R5.11.29 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				562 21	690 25
	はくさいスープ	豚肉				にんじん	はくさい たまねぎ		
	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		
	根菜のみそマヨサラダ	ツナ みそ				にんじん	キャベツ れんこん ごぼう		
	牛乳		牛乳						
4 (月)	ごはん			米				533 24	653 29
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ		
	ごま焼肉	豚肉		砂糖	油 白いりごま		たまねぎ にんにく		
	たくあんあえ			砂糖 砂糖類	白いりごま		きゅうり キャベツ だいこん		
	牛乳		牛乳						
5 (火)	ごはん			米				547 21	671 26
	春雨スープ	豚肉		はるさめ		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ		
	にしんの照り煮	にしん かつおぶし		砂糖 でん粉			レモン果汁		
	ハムとキャベツのサラダ	ハム			ノンエッグ マヨネーズ		キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						
6 (水)	ごはん			米				564 21	693 26
	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		
	鉄火みそ	だいず みそ		三温糖	揚げ油 油	にんじん	ごぼう		
	風味漬け				白いりごま		きゅうり キャベツ しょうが		
	牛乳		牛乳						
7 (木)	ごはん			米				554 24	680 29
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん		
	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				
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	砂糖	油 ごま油 白いりごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく		
	牛乳		牛乳						
8 (金)	中華風まぜごはん	豚肉		米 三温糖	ごま油	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	548 19	673 23
	もずくのスープ	豆腐	もずく				たけのこ ぶなしめじ ねぎ		
	春巻	鶏肉		小麦粉 はるさめ 砂糖 粉あめ でん粉	ショートニング 油 揚げ油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
11 (月)	ごはん			米				539 21	657 25
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	砂糖類 砂糖 でん粉					
	みそおでん	うずら卵 豆乳 だいず ちくわ みそ	こんぶ	さといも 三温糖 でん粉		にんじん	だいこん こんにゃく		
	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						
12 (火)	大麦めん			大麦めん				556 26	676 31
	五目汁	鶏肉 なると 油揚げ				にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油				
	コールスロー				油	にんじん	キャベツ きゅうり		
	みかん						みかん		
	牛乳		牛乳						

13 (水)	ごはん			米				592 23	715 27
	味付き納豆	なっとう		砂糖					
	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		じゃがいも			キャベツ ねぎ		
	鶏肉とさつまいもの ごまがらめ	鶏肉		さつまいも でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま		しょうが		
	のりずあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし		
	チョコプリン			グラニュー糖 粉あめ 砂糖類 でん粉					
	牛乳		牛乳						
14 (木)	麦ごはん			米 麦				618 21	743 24
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも	カレーウ 油	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく		
	パインサラダ				油		キャベツ きゅうり パイン		
	カシューナッツ				カシューナッツ				
	牛乳		牛乳						
15 (金)	わかめごはん		わかめ	米 水あめ				552 22	677 27
	すまし汁	豆腐 なると				こまつな	たけのこ ねぎ		
	鮭フライ	さけ		パン粉 小麦粉	揚げ油				
	ジャーマンポテト	ショルダー ベーコン		じゃがいも	油	ドライパセリ	たまねぎ		
	牛乳		牛乳						
18 (月)	ごはん			米				545 27	668 33
	含め煮	豚肉 生揚げ	こんぶ	じゃがいも 三温糖 くるまふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく		
	あじの塩焼き	あじ							
	ごま酢あえ			砂糖	白ねりごま 白すりごま	こまつな にんじん	もやし		
	牛乳		牛乳						
19 (火)	ごはん			米				543 21	666 25
	生揚げとわかめのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな			
	ぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいず		小麦粉 でん粉 もち米 砂糖	ラード 油	にら	キャベツ たまねぎ		
	ビーフソテー	豚肉		ビーフン	油	青ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし		
	牛乳		牛乳						
20 (水)	ごはん			米				558 20	681 24
	のりの佃煮		ひとえぐさ	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ					
	鶏汁	鶏肉 豆腐				にんじん	ねぎ ごぼう つきこんにゃく		
	さといもコロッケ	豚ひき肉		さといも パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 揚げ油		たまねぎ		
	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						
21 (木)	ごはん			米				575 22	695 27
	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		
	白身魚のチリソース	ほき		でん粉 砂糖	揚げ油		ねぎ		
	おひたし					こまつな	キャベツ		
	りんごゼリー			水あめ 砂糖 でん粉			りんご果汁 りんご		
	牛乳		牛乳						
22 (金)	チキンライス	鶏肉		米	油	にんじん	たまねぎ グリンピース	564 20	674 24
	クリームスープ	ショルダー ベーコン	粉チーズ 牛乳	じゃがいも 小麦粉	バター	にんじん ドライパセリ	たまねぎ マッシュルーム		
	ブロッコリーのサラダ	ハム			油	ブロッコリー	コーン キャベツ		
	クリスマスデザート (いちごプリン)	豆乳		水あめ 砂糖	油		いちご		
	牛乳		牛乳						