

# 1月 給食献立予定表

R6.1.9 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
10 (水)	麦ごはん			米 麦				538 19	660 22
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも	カレーパウ 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		
	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		
	牛乳		牛乳						
11 (木)	ごはん			米				544 21	667 25
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		じゃがいも			まいたけ もやし ねぎ		
	チキンたれかつ	鶏肉		でん粉 水あめ 砂糖 パン粉 三温糖	油 揚げ油				
	おひたし					こまつな	キャベツ		
	牛乳		牛乳						
12 (金)	ごはん			米				561 24	682 30
	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		
	もやしのナムル			砂糖	白いりごま ごま油 ラー油	こまつな	もやし コーン		
	りんごゼリー			砂糖類 砂糖			りんご りんご果汁		
	牛乳		牛乳						
15 (月)	ごはん			米				538 21	660 26
	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		
	肉団子のあんかけ	豚ひき肉 だいす		パン粉 でん粉 砂糖	油		たまねぎ にんにく しょうが		
	切り干し大根の炒め煮	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		
	牛乳		牛乳						
16 (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	531 20	651 24
	五目汁	豚肉 豆腐				にんじん こまつな	たけのこ つきこんにゃく		
	ポテトコロッケ	だいす		じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 揚げ油	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ		
	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						
17 (水)	ごはん			米				575 25	687 30
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも			キャベツ ねぎ		
	豚肉と小松菜の中華炒め	豚肉		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						
18 (木)	アップルパン			パン 砂糖			りんご	556 19	683 23
	白菜スープ	なると				にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		
	ボイルソーセージ	フランクフルト ソーセージ							
	アーモンド入り さつまいもサラダ			さつまいも	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ		きゅうり たまねぎ		
	牛乳		牛乳						
19 (金)	ごはん			米				542 23	664 28
	わかめとあさりのみそ汁	あさり 豆腐 みそ	わかめ	じゃがいも			ぶなしめじ ねぎ		
	鶏肉と大豆のチリソース煮	鶏肉 だいす		でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	大根漬け				白いりごま	こまつな	だいこん		
	牛乳		牛乳						

22 (月) 給食週間①	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その1 「たんぱく質を多く含む食品を食べよう」</b>							553 27	667 32	
	ごはん			米						
	味付き納豆	なっとう		砂糖						
	鶏汁	鶏肉				にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく			
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく			
牛乳		牛乳								
23 (火) 給食週間②	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その2 「ビタミンを多く含む食品を食べよう」</b>							571 19	701 22	
	菜めし	かつおぶし		米 砂糖			ひろしまな			
	卵とコーンのスープ	卵		でん粉			にんじん ごまつな			コーン クリームコーン たまねぎ
	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
	野菜ソテー	ショルダー ペーコン			油		ほうれんそう にんじん			ぶなしめじ キャベツ
牛乳		牛乳								
24 (水) 給食週間③	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その3 「発酵食品を食べよう」</b>							560 22	687 27	
	ごはん			米						
	キムチスープ	豆腐 豚ひき肉								はくさい ねぎ しいたけ はくさいキムチ
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖類 砂糖 でん粉						しょうが
	ごま酢あえ			砂糖	白ねりごま 白すりごま		ごまつな にんじん			もやし *調味料~酢
牛乳		牛乳								
25 (木) 給食週間④	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その4 「食物せんいを多く含む食品を食べよう」</b>							557 25	677 30	
	ごはん			米						
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ							だいこん ねぎ
	鶏肉と大豆のごまがらめ	だいたい 鶏肉		でん粉 三温糖	揚げ油 白いりごま					しょうが
	即席漬け						にんじん			キャベツ きゅうり
みかん							みかん			
牛乳		牛乳								
26 (金) 給食週間⑤	<b>中学部1年生リクエストメニュー&amp;セレクトデザート</b>							638 24	765 29	
	ごはん			米						
	わかめふりかけ		わかめ のり	砂糖	白いりごま					
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ					にんじん			ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ つきこんにゃく
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉 小麦粉	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
	セレクトデザート									
	☆ガトーショコラ	豆乳		砂糖 米粉 でん粉	油					
	☆いちごクレープ	豆乳		砂糖 米粉 水あめ 砂糖類 でん粉	油					いちご レモン果汁
☆ももゼリー			水あめ 砂糖				もも もも果汁			
牛乳		牛乳								
29 (月)	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その5 「たんぱく質を多く含む食品を食べよう」</b>							529 25	647 30	
	ごはん			米						
	のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ		さといも			にんじん さやえんどう			ごぼう しいたけ ねぎ つきこんにゃく
	鮭の焼きづけ	さけ		三温糖						
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド		ごまつな にんじん			もやし
牛乳		牛乳								
30 (火)	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その6 「たんぱく質を多く含む食品を食べよう」</b>							555 25	682 30	
	ごはん			米						
	野菜の卵とじ	豚肉 卵		じゃがいも 三温糖 くるまふ			にんじん さやいんげん			しょうが たまねぎ ごぼう しらたき
	鉄火みそ	だいたい みそ		三温糖	揚げ油 油		にんじん			ごぼう
	白菜漬け		こんぶ				ごまつな			はくさい
牛乳		牛乳								
31 (水)	<b>げんきもいもり かぜをひかない料理 その7 「たんぱく質を多く含む食品を食べよう」</b>							555 22	682 26	
	カレー味ごはん			米	油					
	鶏肉とあさりの クリームソース	鶏肉 あさり	粉チーズ 牛乳	小麦粉	バター 油		にんじん ドライパセリ			ぶなしめじ たまねぎ
ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ			油		キャベツ きゅうり			
牛乳		牛乳								