

2月 給食献立予定表

R6.1.30 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	小	中	小	中	小	中
1 (木)	ごはん			米					
	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	551 22	676 27
	チキンかつ	鶏肉		でん粉 パン粉	揚げ油				
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	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						
ごはん			米						
2 (金)	スキー汁	豆腐 豚肉 みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん ししいたけ つきこんにゃく	541 25	656 29
	いわしの生姜煮	いわし		砂糖 砂糖類 でん粉			しょうが		
	おひたし					こまつな	キャベツ		
	福豆(おやつ大豆)	だいず							
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
5 (月)	肉じゃが	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	563 20	691 24
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき	砂糖	白いりごま				
	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						
	ごはん			米					
6 (火)	生揚げと白菜のみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	はくさい	574 23	706 27
	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		
	春雨のチャンプルー	鶏ひき肉		はるさめ	ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン	もやし きくらげ		
	牛乳		牛乳						
	ゆかりごはん(麦ごはん)			米 麦		しそ			
7 (水)	チンゲンサイのスープ	なると				チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ	541 20	663 24
	さばのごま揚げ	さば		でん粉	白いりごま 揚げ油		しょうが		
	昆布入り即席漬け		こんぶ			にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
8 (木)	チキンカレー	鶏肉		じゃがいも	カレールウ 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	582 19	717 22
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト				みかん パイン おうとう		
	福神漬け			砂糖 砂糖類		にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
9 (金)	大根のみそ汁	豆腐 みそ				こまつな	だいこん ぶなしめじ ねぎ	548 23	673 28
	豚肉と大豆の アーモンドがらめ	だいず 豚肉		でん粉 三温糖	揚げ油 アーモンド		しょうが		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳		牛乳						
	ごはん			米					
13 (火)	米粉めん			米粉めん				550 26	670 32
	マーボースープ	豆腐 豚ひき肉 みそ		三温糖 でん粉	油 ごま油	にんじん いら	ねぎ ししいたけ にんにく しょうが		
	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		
	国産オレンジ						こくさんオレンジ		
	牛乳		牛乳						
15 (木)	きなこ揚げパン	きな粉		パン 砂糖	揚げ油			577 24	710 30
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	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		
	コーンサラダ				油		キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳		牛乳						

16 (金)	ごはん			米					555 27	682 33
	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			
	鮭の塩焼き	さけ								
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド粉 アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ			
	牛乳		牛乳							
19 (月)	ごはん			米					571 23	701 28
	かきたまみそ汁	卵 豆腐 みそ				こまつな	ぶなしめじ たまねぎ			
	メンチカツ	豚ひき肉		パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油		たまねぎ			
	昆布豆	だいず	こんぶ	中双糖						
	牛乳		牛乳							
20 (火)	ごはん			米					597 23	732 27
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉						
	含め煮	豚肉 生揚げ	こんぶ	じゃがいも くるまふ 三温糖		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく			
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	小麦粉 でん粉	油 揚げ油					
	たくあんあえ			砂糖類 砂糖	白いりごま		きゅうり キャベツ だいこん			
	牛乳		牛乳							
21 (水)	そぼろごはん	豚ひき肉		米 砂糖			しょうが グリンピース		537 24	658 29
	ごまみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも	白ねりごま		だいこん ぶなしめじ ねぎ			
	えびシューマイ	えび たら		水あめ パン粉 でん粉 小麦粉	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							
22 (木)	ごはん			米					639 22	759 26
	白菜スープ	ウィンナー				にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉		でん粉 砂糖	揚げ油		レモン果汁			
	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			
	豆乳プリンタルト	豆乳 だいず粉		砂糖 米粉 とうもろこし粉 でん粉 砂糖類	ショートニング 油					
	牛乳		牛乳							
26 (月)	ごはん			米					588 26	723 31
	わかめふりかけ	かつおぶし	わかめ のり	砂糖類 砂糖 でん粉						
	すき焼き	牛肉 豚肉 焼き豆腐		三温糖	油	にんじん しゅんぎく	ぶなしめじ はくさい ねぎ しらたき			
	厚焼き卵	卵 かつおぶし		砂糖 でん粉	油					
	ごま酢あえ			砂糖	白ねりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳		牛乳							
27 (火)	ごはん			米					583 25	718 30
	わかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ				だいこん ねぎ			
	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							
28 (水)	ごはん			米					537 22	658 26
	鶏だんご汁	鶏ひき肉 だいず 生揚げ		パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ごぼう ぶなしめじ			
	豆腐ハンバーグ	豆腐 たら 鶏ひき肉 豚ひき肉		米粉 砂糖 でん粉	ラード	にんじん	えのきだけ しいたけ しょうが			
	大根とツナのサラダ	ツナ			ノンエッグ マヨネーズ		だいこん きゅうり			
	牛乳		牛乳							
29 (木)	ごはん			米					571 23	679 27
	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 もやし だいこん ねぎ			
	もやしのみそ汁	豆腐 みそ								
	スイートポテト	豆乳	かんてん	さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング 油					
	牛乳		牛乳							