

3月 給食献立予定表

R6.2.28 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
1 (金)	ごはん			米				545 22	653 27
	梅ふりかけ	かつおぶし	のり	でん粉 砂糖 じゃがいも	白いりごま		うめ		
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく				だいこん ねぎ えのきだけ		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でん粉	揚げ油		しょうが		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	ひなまつりデザート (ゼリー)	豆乳		砂糖類 砂糖			もも果汁 りんご果汁		
	牛乳		牛乳						
4 (月)	ごはん			米				535 22	652 27
	のりの佃煮		のり	水あめ 砂糖 でん粉					
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		じゃがいも			キャベツ えのきだけ		
	かれのいたつた揚げ	かれい		でん粉 小麦粉	揚げ油		しょうが		
	ごまびたし				白いりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳		牛乳						
5 (火)	ごはん			米				548 24	672 30
	まいたけけんちん汁	豆腐		じゃがいも	油	にんじん	まいたけ ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく		
	鶏肉と大豆の揚げ煮	だいず 鶏肉		でん粉 三温糖	揚げ油		しょうが		
	塩昆布漬け		こんぶ		白いりごま	こまつな	キャベツ		
	牛乳		牛乳						
6 (水)	ごはん			米				564 25	693 31
	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		
	さわらの西京焼き	さわら さいきょうみそ		砂糖					
	えのき入りひたし			三温糖		こまつな	もやし えのきだけ		
	牛乳		牛乳						
7 (木)	ごはん			米				597 26	707 32
	中華丼	豚肉 いか あさり えび なると		でん粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ		
	キャベツときゅうりのピリ辛漬け				白いりごま ごま油 ラー油		キャベツ きゅうり しょうが		
	みかんクレープ	豆乳		砂糖 米粉 水あめ でん粉 砂糖類	油		みかん みかん果汁 レモン果汁		
	牛乳		牛乳						
8 (金)	ごはん			米				563 22	690 26
	わかめふりかけ		わかめ あおのり	砂糖	白いりごま				
	十三汁	牛肉 油揚げ		じゃがいも くるまふ		こまつな にんじん	えのきだけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい つきこんにゃく		
	厚焼き卵	卵		砂糖 でん粉	油				
	アーモンドあえ			砂糖	アーモンド アーモンド粉	ほうれんそう	キャベツ 切り干しだいこん		
	牛乳		牛乳						

11 (月)	ごはん			米				560 24	687 29
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		じゃがいも		こまつな	ぶなしめじ		
	にしんの昆布煮	にしん	こんぶ	砂糖 でん粉			レモン果汁		
	チャプチェ	豚ひき肉		はるさめ 砂糖	ごま油	にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ		
	牛乳		牛乳						
12 (火)	ソフトめん			ソフトめん				607 26	742 31
	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		
	ハムとくきわかめのサラダ	ハム	くきわかめ		油		キャベツ きゅうり コーン		
	乾燥プルーン						プルーン		
	牛乳		牛乳						
13 (水)	麦ごはん			米 麦				610 22	749 26
	卵カレー	うずら卵 豚肉		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		
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ			ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	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		
	いちご						いちご		
	牛乳		牛乳						
14 (木)	ごはん			米				563 24	690 30
	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 えのきだけ つきこんにゃく		
	さばの塩焼き	さば							
	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		
	型ぬきチーズ		プロセスチーズ						
	みかんジュース						みかんジュース		
15 (金)	ごはん			米				562 22	690 27
	中華スープ	なると 豆腐		はるさめ	ごま油	にんじん こまつな	しいたけ もやし		
	たれかつ	豚肉		小麦粉 パン粉 三温糖	揚げ油				
	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						
18 (月)	ごはん			米				603 24	717 29
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	豚肉 牛肉 みそ		三温糖	ごま油 油		にんにく しょうが ぜんまい		
	ビビンバ(ナムル)	みそ		三温糖	ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし		
	わかめスープ	豆腐	わかめ				たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	お祝いデザート (豆乳ムース)	豆乳 ゼラチン		砂糖 砂糖類 水あめ 粉あめ でん粉			いちご		
	牛乳		牛乳						