

# 5月 給食献立予定表

R6.4.26 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄のなかま		赤のなかま		緑のなかま		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子をととのえる		小	中
1 日 (水)	ごはん	米						607 21	767 26
	肉じゃが	じゃがいも 三温糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		
	ひじきの佃煮	砂糖	白いりごま	ツナ	ひじき				
	ハムとキャベツのサラダ		ノンエッグ マヨネーズ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳				牛乳				
2 日 (木)	ごはん	米						581 22	722 27
	たけのこのみそ汁	じゃがいも		豆腐 みそ	わかめ		たけのこ ねぎ		
	白身魚の南蛮漬け	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	ほき			しょうが ねぎ		
	えのき入りひたし	三温糖				こまつな	もやし えのきだけ		
	りんごゼリー	砂糖類				寒天	りんご		
	牛乳				牛乳				
7 日 (火)	ごはん	米						578 21	728 25
	野菜汁			生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう		
	メンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉	揚げ油	豚肉			玉ねぎ		
	茎わかめのきんぴら	砂糖	油 ごま油	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく		
	牛乳				牛乳				
8 日 (水)	ごはん	米						555 28	698 34
	チンジャオロース丼	三温糖 でん粉	油 ごま油	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ えのきだけ		
	もずくのみそ汁			豆腐 みそ	もずく				
	乾燥小魚	砂糖 水あめ				かたくちいわし			
	牛乳				牛乳				
9 日 (木)	ごはん	米						568 24	699 30
	けんちん汁	じゃがいも	油	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう つきこんにゃく		
	赤魚の西京焼き	砂糖類		赤魚 みそ					
	ごま酢あえ	砂糖	白ねりごま 白すりごま			こまつな	切り干しだいこん キャベツ		
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
10 日 (金)	ごはん	米						594 26	750 33
	親子煮	じゃがいも くるまふ 三温糖		鶏肉 卵 なると		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	鉄火みそ	三温糖	揚げ油 油	だいず みそ		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				
13 日 (月)	たけのこごはん	米 砂糖		油揚げ		にんじん	たけのこ	591 24	746 30
	豆腐のみそ汁	じゃがいも		豆腐 みそ		こまつな	ねぎ		
	さばのごま揚げ	でん粉	白いりごま 揚げ油	さば			しょうが		
	のり酢あえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
14 日 (火)	ソフトめん	ソフトめん(小麦粉)						636 27	795 33
	ミートソース		油 ルー(小麦粉)	豚ひき肉	粉チーズ	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		
	ツナサラダ		油	ツナ			キャベツ きゅうり		
	冷凍みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
15 日 (水)	ごはん	米						607 22	767 28
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ		
	たれかつ	三温糖 パン粉 でん粉(大豆)	揚げ油	豚肉					
	かぶ漬け						かぶ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
16 日 (木)	ごはん	米						561 23	706 28
	沢煮わん	はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう たけのこ		
	いわしのみそ煮	砂糖		いわし みそ			しょうが		
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド粉 アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	牛乳				牛乳				

17日 (金)	ごはん	米						602 22	750 26
	チキンときのこのカレー	じゃがいも	ルー（米粉） 油	鶏肉		にんじん	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく		
	わかめサラダ		油 白いりごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり		
	チーズ				チーズ				
20日 (月)	牛乳							570 22	718 27
	ごはん	米							
	春雨スープ	はるさめ		なると		にんじん ごまつな	もやし きくらげ メンマ		
	えびシューマイ	でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖		たら えび 大豆			たまねぎ		
21日 (火)	生揚げの回鍋肉	砂糖 でん粉	油 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	564 25	710 31
	牛乳								
	ごはん	米							
	わかめとあさりのみそ汁	じゃがいも		あさり 豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ		
22日 (水)	鶏肉の塩から揚げ	砂糖 でん粉	ごま油 揚げ油 白いりごま	鶏肉			にんにく	572 23	719 29
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
	牛乳								
	ごはん	米							
23日 (木)	のりふりかけ	砂糖 でん粉		かつおぶし のり				577 24	718 30
	すまし汁			豆腐 なると		ごまつな	たけのこ ねぎ		
	チーズオムレツ	砂糖 でん粉 油		卵 チーズ					
	カラフルピーンズ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油 白いりごま	だいず みそ		青ピーマン にんじん	こんにゃく		
24日 (金)	牛乳							629 27	797 33
	コッペパン	パン（小麦粉）							
	いちごジャム	水あめ 砂糖					いちご		
	野菜スープ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン		
27日 (月)	ハンバーグのケチャップ煮	でん粉 砂糖類		豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ	579 27	722 34
	パインサラダ		油				キャベツ きゅうり パイン		
	牛乳								
	ごはん	米							
28日 (火)	もやしのみそ汁			生揚げ みそ			もやし だいこん ねぎ	555 22	698 27
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双糖	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも 三温糖	揚げ油 油 白いりごま	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく		
	牛乳								
29日 (水)	ごはん	米						609 26	770 32
	豚汁	じゃがいも		豆腐 豚肉 みそ		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					
	ごまあえ	砂糖	白すりごま 白ねりごま			にんじん ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ		
30日 (木)	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー	574 18	736 24
	牛乳								
	ごはん	米							
	卵とコーンのスープ	でん粉		卵		にんじん ごまつな	コーン クリームコーン たまねぎ		
31日 (金)	肉団子のあんかけ	米パン粉（米）米粉 砂糖 でん粉 砂糖類	油	豚ひき肉 大豆			たまねぎ しょうが	571 24	719 30
	野菜ソテー		油	ショルダー ペーコン		ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ キャベツ		
	牛乳								
	わかめごはん	米							
31日 (金)	含め煮	じゃがいも くるまふ 三温糖		豚肉 生揚げ	角切昆布	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	574 18	736 24
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	揚げ油		ししゃも				
	たくあんあえ		白いりごま				きゅうり キャベツ たくあん		
	牛乳								
31日 (金)	カレー味ごはん	米	油					574 18	736 24
	あさりとアスパラのクリームソース		ルー（小麦・ バター） 油	鶏肉 あさり	粉チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ		
	ハムとくきわかめのサラダ		油	ハム	くきわかめ		キャベツ きゅうり コーン		
	りんごジュース						りんごジュース		
31日 (金)	ごはん	米						571 24	719 30
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ		
	鶏肉と大豆のチリソース煮	でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	角切鶏肉 だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
31日 (金)	牛乳							571 24	719 30
	ごはん	米							
	鶏肉と大豆のチリソース煮	でん粉 三温糖	揚げ油 油 ごま油	角切鶏肉 だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	塩もみ						キャベツ きゅうり		