

6月 給食献立予定表

R6. 5. 30 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
3 日 (月)	ごはん	米						606 28	760 34
	マーボー丼	三温糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 豚ひき肉 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン		
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし				
	牛乳				牛乳				
4 日 (火)	ごはん	米						590 22	744 27
	根菜汁	じゃがいも つきこんにゃく		油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	チキンたれかつ	三温糖 でん粉 パン粉	揚げ油	鶏肉					
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
5 日 (水)	ごはん	米						567 25	700 31
	麩のみそ汁	あられ麩(小麦)		豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ		
	ほっけの塩焼き			ほっけ					
	野菜のきんぴら	じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	油 ごま	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	チョコプリン(卵乳大豆不使用)	砂糖 油 米粉							
牛乳				牛乳					
6 日 (木)	ごはん	米						614 26	761 31
	すまし汁			豆腐	出し昆布	こまつな	たけのこ ねぎ		
	ピビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 油	豚肉 みそ			にんにく しょうが ぜんまい		
	ピビンバ(ナムル)	三温糖	ごま ごま油	みそ		ほうれんそう にんじん	もやし		
	アーモンド		アーモンド						
牛乳				牛乳					
7 日 (金)	わかめごはん	米			わかめ			574 22	724 27
	あさりと豆腐のスープ			あさり 豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし		
	春巻	でん粉 小麦粉 米粉 三温糖 砂糖 小麦粉	油 揚げ油 ごま油	豚肉 オイスター ソース(いか)		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ビーフソテー	ビーフン(米)	油	細切豚肉		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				
10 日 (月)	ごはん	米						574 24	724 30
	わらびのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			わらび えのきたけ		
	鶏肉の薬味ソースかけ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	鶏肉			ねぎ しょうが		
	たくあんあえ		ごま			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん		
	牛乳				牛乳				
11 日 (火)	ごはん	米						623 27	779 34
	豚汁	じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		
	ますのたつた揚げ	でん粉	揚げ油	ます					
	もやしサラダ		油 ごま			赤ピーマン	コーン もやし きゅうり		
	アップルシャーベット						りんご		
牛乳				牛乳					
12 日 (水)	ごはん	米						598 25	754 31
	かつおぶしかけ	砂糖 でん粉		かつおぶし					
	じゃがいものオイスターソース煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	生揚げ 豚肉 のり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが		
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖 油		卵 チーズ					
	風味漬け		ごま				キャベツ きゅうり しょうが		
牛乳				牛乳					
13 日 (木)	ごはん	米						610 22	763 27
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも		豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	ししゃもの天ぷら	小麦粉 でん粉	揚げ油	ししゃも					
	ひじきの炒め煮	しらたき 三温糖	油	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	乾燥プルーン						プルーン		
牛乳				牛乳					

14日 (金)	ごはん	米						568 19	699 24
	チキンカレー	じゃがいも	カレールー(米粉 でん粉) 油	鶏肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく		
	アスパラとコーンのサラダ		油			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳				牛乳				
17日 (月)	中華風まぜごはん	米 三温糖	ごま油	細切豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	536 23	673 28
	生揚げとたけのこのみそ汁			生揚げ みそ		さやえんどう	たけのこ だいこん えのきたけ		
	コーンシューマイ	でん粉 大豆 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ		魚肉すり身 豚肉 豆腐			コーン たまねぎ		
	ごま酢あえ	砂糖	ねりごま すりごま			ほうれんそう	切干しいたけ キャベツ		
	牛乳				牛乳				
18日 (火)	ごはん	米						616 25	779 31
	沢煮わん	はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ こほう たけのこ		
	鯖の照焼き			さば					
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油 ごま			にんじん	切干しいたけ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
19日 (水)	カレー味ご飯	米	油					585 24	738 29
	とり肉とあさりのクリームソース		ホワイトルウ (小麦粉 パ ター) 油	あさり 鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		
	キャベツとコーンのサラダ		油				キャベツ きゅうり コーン		
	牛乳				牛乳				
20日 (木)	コッペパン	コッペパン(小麦 スキムミルク)						550 25	682 31
	りんごジャム	水あめ 砂糖					りんご		
	にら卵スープ	じゃがいも でん粉		豆腐 卵		にら	えのきたけ ねぎ		
	白身魚のケチャップソースかけ	でん粉	揚げ油	ほき		トマト	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり		
	ひじきサラダ		油		ひじき				
	牛乳				牛乳				
21日 (金)	ごはん	米						597 24	740 29
	ワンタンスープ	わんたん		なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	豚肉と大豆のごまがらめ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	だいず 角切豚肉			しょうが		
	きゅうりの甘辛						きゅうり		
	さくらんぼゼリー	砂糖 水あめ でん粉					さくらんぼかじゅう		
	牛乳				牛乳				
25日 (火)	ゆで中華めん	中華めん(小麦粉)						557 23	692 28
	みそスープ		油 ごま油	豚肉 なると みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし		
	アーモンド入りアスパラサラダ		アーモンド 油			アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり メロン		
	メロン								
	牛乳				牛乳				
26日 (水)	ごはん	米						571 25	719 32
	かきたまみそ汁			豆腐 卵 みそ		こまつな	たまねぎ		
	鶏肉のカレー揚げ	でん粉	揚げ油	鶏肉					
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり		
牛乳				牛乳					
27日 (木)	ごはん	米						557 19	650 21
	わかめふりかけ	砂糖 でん粉		かつおぶし わかめ のり					
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 三温糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり		
	塩もみ		ごま						
	型ぬきチーズ				チーズ				
	オレンジジュース						みかんかじゅう		
28日 (金)	ごはん	米						595 24	741 30
	大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		こまつな	だいこん		
	かつおフライ	小麦粉 パン粉	揚げ油	かつお					
	茎わかめのきんぴら	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉	くきわかめ	にんじん	こほう		
	冷凍みかん						みかん		
牛乳				牛乳					