

# 7月 給食献立予定表

R6.6.27 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 (月)	ごはん	米						567 21	714 25
	夏野菜汁	じゃがいも		ベーコン みそ		にんじん	なす たまねぎ		
	たこメンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	揚げ油	たら たこ			しょうが ねぎ		
	春雨のチャンプルー	はるさめ	ごま油 ごま	鶏ひき肉		にんじん 青ピーマン	キャベツ きくらげ		
	牛乳				牛乳				
2 日 (火)	梅ごはん	米 でん粉 ぶどう糖	ごま				塩蔵梅(梅)	596 24	747 29
	すまし汁			豆腐 なた	出し昆布	こまつな	たけのこ ねぎ		
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	三温糖 でん粉	揚げ油 サラダ油	豚ひき肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが		
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし				
	牛乳				牛乳				
3 日 (水)	ごはん	米						585 26	727 32
	チンジャオロース丼	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	細切豚肉		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		
	トマトと卵のスープ	でん粉		豆腐 卵		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	冷凍パイン						パイナップル		
	牛乳				牛乳				
4 日 (木)	ごはん	米						598 24	755 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		
	白身魚の南蛮漬け	三温糖 でん粉	揚げ油 ごま油	ほき			しょうが ねぎ		
	大豆の磯煮	三温糖	サラダ油	さつま揚げ だいず	ひじき	にんじん ざやいんげん	ごぼう		
	牛乳				牛乳				
5 日 (金)	ごはん	米						595 22	742 27
	七夕汁	そうめん 星型麩		かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ		
	煮込みハンバーグ	三温糖 でん粉		豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが		
	ごまあえ	砂糖	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	切干しいたけ キャベツ		
	七夕デザート(ぶどうとレモンのゼリー)	砂糖 水あめ		寒天			レモン ぶどう みかん(かじゅう)		
	牛乳				牛乳				
8 日 (月)	ごはん	米						613 25	775 31
	マーボー厚揚げ	でん粉	サラダ油 ごま油	生揚げ 豚ひき肉 みそ		にんじん いら	もやし ねぎ しいたけ たけのこ		
	ぎょうざ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆			キャベツ たまねぎ いら		
	中華サラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン		
	牛乳				牛乳				
9 日 (火)	大麦めん	大麦麺						642 30	801 37
	五目汁			豚肉 なた 油揚げ	出し昆布	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	鶏肉と夏野菜の揚げ煮	でん粉 三温糖 車麩	揚げ油	鶏肉		かぼちゃ	なす		
	すいか						すいか		
	牛乳				牛乳				
10 日 (水)	ごはん	米						582 23	720 28
	いんげん豆のチリソース煮		サラダ油	豚ひき肉 白いんげんまめ		にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく		
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり コーン		
	ブルーベリーゼリー	ぶどう糖 水あめ グラニュー糖 でん粉					ブルーベリー かじゅう		
牛乳				牛乳					

11日 (木)	ごはん	米						602 24	761 30
	あさりと玉ねぎのみそ汁			あさり 豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ		
	野菜と車麩の揚げ煮	でん粉 じゃがいも 車麩 砂糖	揚げ油	角切豚肉		さやいんげん	しょうが ごぼう		
	枝豆とコーンのナムル	砂糖	ごま ごま油			にんじん	もやし コーン きゅうり えだまめ		
	牛乳				牛乳				
12日 (金)	ジューシー	米 三温糖	ごま	豚肉	細切昆布	にんじん さやいんげん	しいたけ	567 31	714 39
	もずくのみそ汁			豆腐 みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ		
	あじの塩焼き			あじ					
	にんじんしりしり		サラダ油 ごま	卵 ツナ		にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
16日 (火)	ごはん	米						560 19	675 22
	にら卵スープ	でん粉		豆腐 卵		にら	えのきたけ ねぎ		
	たれかつ	三温糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	豚肉					
	おひたし					こまつな にんじん	キャベツ		
	りんごジュース						りんごかじゅう		
17日 (水)	ごはん	米						621 27	786 33
	キムチ豚汁	じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ しょうが ほうき 玉ねぎ りんご		
	鯖の照焼き			さば					
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
18日 (木)	レーズンココアパン	パン 砂糖					干しぶどう	578 25	728 31
	ポトフ	じゃがいも		輪切りフランク		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー		
	オムレツプロバンス風ソースかけ	タピオカでん粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油	卵		トマト	たまねぎ		
	グリーンサラダ		サラダ油			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
19日 (金)	ごはん	米						599 24	746 30
	カラフル肉みそ丼	三温糖	サラダ油	豚肉 牛肉 みそ		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ 黄ピーマン しいたけ もやし		
	春雨スープ	はるさめ		なると		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ		
	冷凍みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
22日 (月)	ごはん	米						581 28	733 35
	夏野菜の卵とじ	板麩 三温糖 しらたき		牛肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう		
	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				
	わかめ漬け		ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
23日 (火)	ごはん	米						600 22	758 27
	わかめふりかけ	砂糖 でん粉		かつおぶし	わかめ のり				
	鶏だんご汁	パン粉 でん粉 砂糖		生揚げ 鶏肉 大豆	出し昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ぶなしめじ 玉ねぎ		
	太刀魚フライ	パン粉、小麦粉	揚げ油	太刀魚					
	もやしサラダ		サラダ油 ごま			赤ピーマン	コーン もやし きゅうり		
	牛乳				牛乳				
24日 (水)	ごはん	米						619 20	771 24
	夏野菜のカレー		カレールウ サラダ油	豚肉		かぼちゃ さやいんげん トマト にんじん	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく		
	わかめサラダ		サラダ油 ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり		
	パインゼリー	砂糖					パインアップル かじゅう		
牛乳				牛乳					