

# 10月 給食献立予定表

R6.9.27 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)	
		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 (火)	ごはん	米						574 26	724 32
	けんちん汁	じゃがいも つきこんにゃく	サラダ油	木綿豆腐		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう		
	豚肉のごまみそあえ	三温糖	すりごま ごま ごま油	豚肉 みそ			しょうが		
	コーン入りひたし					こまつな	もやし ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
2 日 (水)	ごはん	米						582 25	734 31
	もずくスープ			木綿豆腐 なた	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ		
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双	アーモンド		ちりめんじゃこ (えび、かに)				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油	細切豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	牛乳				牛乳				
3 日 (木)	ごはん	米						626 29	793 36
	ガパオライスの具	砂糖		豚ひき肉 だいず		赤ピーマン ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン しょうが にんにく		
	目玉焼き		サラダ油	卵	乳成分				
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
4 日 (金)	ごはん	米						579 27	730 34
	なめこのみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ		
	鮭のレモンソースかけ	砂糖 でん粉	揚げ油	さけ			レモン		
	しょうゆフレンチ		米ぬか油	ロースハム		ほうれんそう	もやし		
	牛乳				牛乳				
7 日 (月)	ごはん	米						615 22	775 27
	ふりかけ(梅)	でん粉 砂糖 マッシュポテト	ごま	かつおぶし	のり		塩蔵梅 梅ペースト		
	肉団子と白菜のスープ	でん粉		豚ひき肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ ほうさい		
	大豆とさつまいもの揚げ煮	でん粉 さつまいも 中双	揚げ油	だいず					
	牛乳				牛乳				
8 日 (火)	ソフトめん	ソフトめん						628 27	787 33
	ミートソース		ルウ サラダ油	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		
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ			キャベツ きゅうり		
	乾燥プルーン						プルーン		
	牛乳				牛乳				
9 日 (水)	ごはん	米						578 23	717 29
	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 ごぼう たけのこ		
	鶏肉のから揚げ	でん粉	揚げ油	とりにく			しょうが		
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン		
	りんごゼリー								
牛乳				牛乳					
10 日 (木)	ごはん	米						563 21	708 26
	じゃがいものオysterソース煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	サラダ油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが		
	コーンシューマイ	でん粉 パン粉		魚肉すり身 豚肉 豆腐			コーン たまねぎ		
	磯香あえ	砂糖 小麦粉 水あめ			のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
11 日 (金)	ごはん	米						626 27	782 34
	うずら卵入り豚肉と根菜の煮物	さといも 三温糖		豚肉 うずら卵	昆布	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう		
	鯖のごま照焼き		ごま	さば					
	なめたけあえ	三温糖				こまつな	もやし えのきたけ		
	みかんゼリー	グラニュー糖 果糖					みかんかじゅう		
牛乳				牛乳					
15 日 (火)	カレー味ご飯	米	サラダ油					590 22	745 27
	鶏肉ときのこのクリームソース		ホワイトルウ バター	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり パイ		
	パインサラダ		サラダ油						
	牛乳				牛乳				
16 日 (水)	ごはん	米						561 20	699 25
	きんぴら丼	つきこんにゃく 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	細切豚肉	くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ		
	白菜のみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			はくさい えのきたけ		
	梨						なし		
牛乳				牛乳					

17日 (木)	コッペパン	コッペパン			スキムミルク			569 30	703 37	
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖					ブルーベリー			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 三温糖	オリーブ油	ショルダー ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく			
	鶏肉の照り焼き	砂糖		とり肉			しょうが			
	ツナとブロッコリーのサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン			
	牛乳				牛乳					
18日 (金)	ごはん	米						559 26	703 32	
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ			
	ほっけの塩焼き			ほっけ						
	ごまあえ	砂糖	すりごま ねりごま			ほうれんそう	もやし キャベツ			
	牛乳				牛乳					
21日 (月)	読書週間 おはなし給食 その1「とうふさんがね・・・」								551 23	692 28
	ごはん	米								
	豆腐とねぎのみそ汁			木綿豆腐 みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ			
	白身魚のごまチャップソースかけ	砂糖 でん粉	揚げ油 すりごま	ほき						
	ツナあえ			ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳				牛乳					
22日 (火)	読書週間 おはなし給食 その2「サラダでげんき」								593 23	749 28
	ごはん	米								
	ポテトスープ	じゃがいも		ショルダー ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ			
	煮込みハンバーグ	三温糖 でん粉		豚肉 とり肉 大豆たん白			たまねぎ しょうが			
	りっちゃんのげんきサラダ	三温糖	サラダ油	ロースハム かつお節	塩昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン			
	牛乳				牛乳					
23日 (水)	読書週間 おはなし給食 その3「ノラネコぐんだんカレーライス」								639 23	782 28
	ごはん	米								
	シーフードカレー	じゃがいも	サラダ油 ルウ	豚肉 いか ほたて あさり		にんじん	たまねぎ にんにく			
	ヨーグルトあえ				プレーン ヨーグルト		みかん 黄桃 パイン			
	福神漬	砂糖				だいこん なす にんじん れんこん しょうが しその実				
	牛乳				牛乳					
24日 (木)	読書週間 おはなし給食 その4「じゃがいもひめとさつまいもひめ」								622 20	762 25
	鶏五目ごはん	米 三温糖	サラダ油	とり肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ			
	小松菜のみそ汁			豆腐 みそ		こまつな	ねぎ だいこん			
	ポテトコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	サラダ油 揚げ油			にんじん	キャベツ ほうれんそう			
	ごま入り塩もみ		ごま			にんじん	キャベツ きゅうり			
	スイートポテト	さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油							
	牛乳				牛乳					
25日 (金)	読書週間 おはなし給食 その5「おおきなかぶ」								533 27	668 33
	ごはん	米								
	かぶのそぼろ煮	三温糖 でん粉	米ぬか油	とりひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	かぶ たまねぎ しいたけ たけのこ			
	あじのみそ漬け焼き			あじ みそ						
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳				牛乳					
28日 (月)	さつまいもご飯	米 さつまいも	ごま					553 22	695 27	
	大根のみそ汁			油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん ねぎ			
	肉団子のあんかけ	米パン粉(米) 米粉 砂糖 でん粉	油	豚ひき肉 大豆たん白			たまねぎ しょうが			
	いりおから	三温糖	サラダ油	おから とりひき肉	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ			
		牛乳				牛乳				
29日 (火)	ごはん	米						644 28	816 35	
	すきやき	しらたき 三温糖	サラダ油	豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ			
	厚焼き卵	砂糖 でん粉	サラダ油	卵						
	ごま酢あえ	砂糖	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳				牛乳					
30日 (水)	ごはん	米						581 24	728 30	
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ			ひとえぐさ					
	あさりと豆腐のスープ			あさり 木綿豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし			
	豚肉と大豆の揚げ煮	でん粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油	角切豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ			
	牛乳				牛乳					
31日 (木)	洋風三色ごはん	米	サラダ油	カットウイナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	577 23	727 29	
	かぼちゃのシチュー		ホワイトルウ サラダ油	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム			
	ハムとくわわかめのサラダ		サラダ油	ロースハム	くわわかめ		キャベツ きゅうり			
		牛乳				牛乳				