

9月 給食献立予定表

R6.8.30 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
2 日 (月)	ごはん	米						598 25	746 31
	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		
	ごま入り切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油 ごま			にんじん	切干しだいこん きゅうり		
	アップルシャーベットの						りんご		
	牛乳				牛乳				
3 日 (火)	菜めし	米				広島菜 京菜 大根葉		551 20	692 25
	わかめと豆腐の中華スープ			ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
	メンチカツ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 揚げ油	豚ひき肉	だいす		たまねぎ		
	キャベツときゅうりの即席漬け		ごま				キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
4 日 (水)	ごはん	米						563 22	708 26
	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		
	さばのみそ煮	砂糖 でん粉		さば	みそ		しょうが		
	昆布入り即席漬け					昆布	キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
5 日 (木)	ごはん	米						671 20	821 24
	ポークカレー	じゃがいも	カレールー 油	豚肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく		
	コーンサラダ		油				キャベツ きゅうり コーン		
	いちごクレープ	砂糖 米粉 水あめ でん粉	油	豆乳	だいす		いちごピューレ いち ごレモン(かじゅう)		
	牛乳				牛乳				
6 日 (金)	枝豆ごはん	米					えだまめ	572 23	704 28
	あさりと玉ねぎのみそ汁			あさり 豆腐	みそ	こまつな	えのきだけ たまねぎ		
	じゃが芋のきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	揚げ油 油	細切豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
9 日 (月)	ごはん	米						563 26	698 33
	みそワタンスープ	わたん	ごま油	豚肉 なた	みそ	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		
	鶏肉と小松菜の中華炒め	三温糖 でん粉	油	鶏肉		こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		
	冷凍みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
10 日 (火)	米粉めん	米粉めん						580 27	731 24
	チャンポン	でん粉	油 ごま油	あさり 豚肉 なた いか えび		にんじん さやえんどう	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ		
	枝豆コロッケ	砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 揚げ油	だいす		枝豆			
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
11 日 (水)	ゆかりごはん	米				しそ		537 20	674 24
	秋なすのみそ汁	じゃがいも		生揚げ	みそ	こまつな	なす		
	ぎょうざ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 豚肉	だいす		キャベツ たまねぎ にら		
	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				
12 日 (木)	ごはん	米						595 21	745 25
	ハヤシライス	じゃがいも ルウ	油	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース		
	福神あえ	砂糖	ごま				キャベツ 福神漬け (だいこん なす にんじん れんこん しょうが しその実)		
	ぶどう						ぶどう		
	牛乳				牛乳				

13日 (金)	ごはん	米							
	のりふりかけ	砂糖 でん粉		鰹節	のり				
	ごまみそ汁	砂糖 でん粉	ねりごま	豆腐 みそ			だいこん えのきだけ ねぎ	590 24	743 29
	あじフライ	小麦粉 パン粉	揚げ油	あじ					
	中華きゅうり	三温糖	ごま油				にんじん きゅうり		
牛乳				牛乳					
17日 (火)	まいたけごはん	米 三温糖	油	鶏肉		にんじん	ごぼう まいたけ		
	豆腐のみそ汁			豆腐 みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ		
	さといもコロツケ	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 揚げ油	鶏肉 だいす			たまねぎ	576 22	726 27
	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 にんじん	キャベツ		
	牛乳				牛乳				
18日 (水)	ごはん	米							
	さつまい	さつまいも つきこんにゃく		豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	鮭の照り焼き			さけ				561 27	690 33
	えのき入りひたし	三温糖				こまつな	もやし えのきだけ		
	チーズ				チーズ				
牛乳				牛乳					
19日 (木)	パン	パン					パンアップル		
	クリームスープ	じゃがいも	バター ホワイトルウ	ベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	585 24	738 29
	えびカツ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油 揚げ油	えび スケソウダラ			たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		
	コールスロー		油			にんじん			
	牛乳				牛乳				
20日 (金)	ごはん	米							
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ		ひとえぐさ					
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	豚ひき肉 生揚げ		にんじん さやえんどう	たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	597 24	751 30
	厚焼き卵	砂糖 でん粉	油	卵					
	風味漬け		ごま				キャベツ きゅうり しょうが		
牛乳				牛乳					
24日 (火)	ごはん	米							
	わかめふりかけ	ぶどう糖 砂糖 でん粉		鰹節	わかめ のり				
	鶏汁	つきこんにゃく		鶏肉 豆腐		にんじん	ねぎ ごぼう	574 21	721 25
	かぼちゃひき肉フライ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 揚げ油	豚肉 だいす		かぼちゃ	たまねぎ		
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
牛乳				牛乳					
25日 (水)	ごはん	米							
	卵とコーンのスープ	でん粉		卵		にんじん こまつな	コーン たまねぎ クリームコーン	598 24	755 29
	ハンバーグのケチャップ煮	でん粉		豚肉 鶏肉 だいす			たまねぎ		
	野菜ソテー		油	ベーコン		ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ キャベツ		
	牛乳				牛乳				
26日 (木)	ごはん	米							
	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	612 26	774 32
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	揚げ油		ししゃも				
	野菜のきんぴら	じゃがいも こんにゃく 三温糖	油 ごま	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	飲むヨーグルト	砂糖				牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
27日 (金)	ごはん	米							
	豆腐の中華煮	三温糖 でん粉	油 ごま油	うすら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	590 26	745 33
	ひじきの佃煮	砂糖	ごま	ツナ	ひじき				
	きゅうりの甘辛						きゅうり		
	牛乳				牛乳				
30日 (月)	ごはん	米							
	親子煮	じゃがいも くるま葱 三温糖		鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	590 26	744 33
	鉄火みそ	三温糖	揚げ油 油	だいす みそ		にんじん	ごぼう		
	たくあんあえ		ごま				キャベツ きゅうり たくあん		
	牛乳				牛乳				