

11月 給食献立予定表

R6.10.30 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)		
		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 (金)	ごはん	米								
	いものこ煮	さといも	こんにゃく	油	豚肉	生揚げ	にんじん	ねぎ	ほくさい	しめじ
	さばの塩麹焼き	塩こうじ			さば					
	ごまネーズ和え	砂糖	すりごま	卵抜きマヨネーズ			こまつな	にんじん	キャベツ	ホールコーン
	牛乳					牛乳				
5日 (火)	ゆかりごはん	米					赤しそ			
	油揚げと白菜のみそ汁				油揚げ	打ち豆	みそ	こまつな	えのきたけ	ほくさい
	チキンカレー煮	三温糖			鶏肉					
	ポテトサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ				にんじん	きゅうり	たまねぎ	
	牛乳					牛乳				
6日 (水)	ごはん	米								
	大根と生揚げのみそ汁	さといも			生揚げ	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ	
	白身魚の南蛮漬	三温糖	でん粉	揚げ油	ごま油	ホキ		しょうが	ねぎ	
	塩昆布漬			ごま			塩昆布	こまつな	キャベツ	
	牛乳					牛乳				
7日 (木)	ごはん	米								
	中華丼	でん粉	サラダ油	ごま油	豚肉	あさり	いか	にんじん	たけのこ	ほくさい
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも	でん粉	揚げ油	大豆	だいず	チンゲンサイ	たまねぎ	きくらげ	
	みかん							みかん		
	牛乳					牛乳				
8日 (金)	ごはん	米								
	のりの佃煮	水あめ	砂糖	でん粉	はちみつ	鯉節エキス	かきエキス	ひとえぐさ		
	鶏ごぼう汁	つきこんにゃく			鶏肉	木綿豆腐		にんじん	えのきたけ	ごぼう
	里芋コロッケ	さといも	パン粉	砂糖	揚げ油	鶏肉		さやえんどう	たまねぎ	
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド粉	アーモンド				ほうれんそう	切干しいんこん	キャベツ
牛乳					牛乳					
11日 (月)	ごはん	米								
	卵ともずくのスープ	でん粉			卵	木綿豆腐	おきなわもずく		ねぎ	
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	でん粉	砂糖	揚げ油	サラダ油	ごま油	豚肉	にんじん	さやいんげん	れんこん
	白菜漬						昆布		ほくさい	
	乾燥ブルーネ								ブルーネ	
牛乳					牛乳					
12日 (火)	ゆで中華めん	ゆで中華めん(小麦粉)								
	みそスープ		サラダ油	ごま油	豚肉	なると	みそ	わかめ	にんじん	にら
	さつまいもサラダ	さつまいも	卵抜きマヨネーズ						しょうが	ねぎ
	りんご								きゅうり	たまねぎ
	牛乳					牛乳			りんご	
13日 (水)	ごはん	米								
	ごまみそ汁	じゃがいも		ねりごま		木綿豆腐	みそ	こまつな	にんじん	ねぎ
	ぶりたれかつ	三温糖	パン粉	小麦粉	揚げ油	ぶり				
	五色あえ							こんぶ	にんじん	きゅうり
	牛乳						牛乳		たくあん	だいこん
14日 (木)	菜めし	米						塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根菜)		
	生揚げと大根のイスターソース煮	中双	サラダ油		生揚げ	豚肉	うずら	卵	だいこん	きくらげ
	えびシューマイ	パン粉	でん粉	砂糖	小麦粉	水あめ	サラダ油	えび	たら	ほたてエキス
	もやしのナムル	砂糖	ごま	ごま油				こまつな	もやし	ホールコーン
	牛乳					牛乳				
15日 (金)	くり入り五目ごはん	米	栗(レトルト)	三温糖	サラダ油	鶏肉	油揚げ	ひじき	にんじん	
	わかめのみそ汁	じゃがいも				みそ	わかめ		ねぎ	
	さんまおかか煮	砂糖	でん粉		さんま	かつお節	昆布エキス			
	かきあえなます	砂糖	ねりごま					こまつな	れんこん	がなしめじ
	牛乳					牛乳			もやし	きく

16日 (土)	ごはん	米						602 15	705 17
	豚肉ときのこのカレー	じゃがいも	カレールー(米粉) サラダ油	豚肉		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム		
	ヨーグルトあえ				プレーン ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご		
	オレンジジュース						オレンジジュース		
19日 (火)	ごはん	米						626 27	792 34
	みそワタンスープ	わんたん(小麦粉)	ごま油	豚肉 なたと みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ		
	大豆と鶏肉のアーモンドがらめ	でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド	たいす 角切り鶏肉			しょうが		
	即席漬け					にんじん	かぶ キャベツ		
	牛乳				牛乳				
20日 (水)	ごはん	米						577 26	711 32
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 サラダ油	豚肉 みそ			にんにく しょうが ぜんまい		
	ビビンバ(ナムル)	三温糖	ごま油	みそ		ほうれんそう にんじん	もやし		
	わかめスープ			木綿豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
21日 (木)	アップルパン	コッパン(小麦粉)			スキムミルク			598 25	742 31
	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 はくさい		
	魚とじゃがいものケチャップがらめ	じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油 ごま すりごま	たら(粉付)		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	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				
22日 (金)	ごはん	米						578 25	727 31
	ふりかけ(のり)	砂糖 でん粉		鯉節 のり					
	筑前煮	さといも 三温糖	サラダ油	鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう		
	厚焼き卵	砂糖 でん粉	サラダ油	鶏卵					
	大根のツナあえ		ごま	ツナ		だいこん 葉	だいこん		
	牛乳				牛乳				
25日 (月)	ごはん	米						647 26	821 32
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双	アーモンド		かたくちいわし (カニ エビ)				
	れんこんサラダ		卵抜きマヨネーズ	ロースハム		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ホールコー		
	牛乳				牛乳				
26日(火)は、「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。									
26日 (火)	ごはん	米						631 24	792 30
	地場もんきのこたつぷり汁	さといも		生揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ		
	チキンたれかつ	三温糖 でん粉 パン粉	揚げ油	鶏肉					
	かきのもとのポン酢あえ		ごま			こまつな	きく もやし レモン果汁		
	ルレクチェゼリー	ぶどう糖 果糖液糖 グラニュー糖					洋なしビュレ 洋なしシロップ漬け		
	牛乳				牛乳				
27日 (水)	ごはん	米						595 28	745 34
	マーボー丼	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	木綿豆腐 豚肉挽肉 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
	中華サラダ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		
	乾燥小魚	砂糖			かたくちいわし				
	牛乳				牛乳				
28日 (木)	ごはん	米						625 24	789 29
	わかめふりかけ	砂糖 でん粉		鯉節 のり わかめ					
	あさりと白菜のみそ汁			あさり みそ			はくさい しめじ ねぎ		
	ししゃもの天ぷら	小麦粉 でん粉	揚げ油	ししゃも					
	ビーンズサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり コーン		
牛乳				牛乳					
29日 (金)	カレー味ご飯	米	サラダ油					627 21	782 26
	鶏肉ときのこのクリームソース		サラダ油	鶏肉	ホワイトルー 粉チーズ 牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ		
	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		
	ぶどうゼリー	水あめ 砂糖					ぶどう果汁		
	牛乳				牛乳				