

令和7年度6月 給食献立予定表

R7.5.30 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
2 日 (月)	わかめごはん	米			わかめ			605 24	749 29
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ		
	春巻	ばれいしょ 澱粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 揚げ油 ごま油	豚肉 いか(オイスターソース)		にんじん	きゃべつ 玉ねぎ 椎茸 しょうが		
	ビーフンソテー	ビーフン(米)	サラダ油	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		
	チーズ				ナチュラルチーズ				
	牛乳				牛乳				
3 日 (火)	ごはん	米						535 22	671 27
	野菜スープ	じゃがいも		白いんげん豆 シヨルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		
	ハンバーグのケチャップ煮	でん粉加工食品 でん粉 砂糖 ぶどう糖	油	鶏肉 豚肉 粒状植物性たん 白(大豆) 粉末状植物性たん白(大豆)			たまねぎ しょうが にんにく		
	アスパラとコーンのサラダ		サラダ油			アスパラガス	ホールコーン キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
4 日 (水)	ごはん	米						536 23	672 29
	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		
	白身魚のレモンソースかけ	砂糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油	ほき			レモン		
	ひじきの炒め煮	しらたき 三温糖	サラダ油	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		
	牛乳				牛乳				
5 日 (木)	ごはん	米						606 25	753 31
	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 きくらげ		
	中華サラダ	はるさめ 砂糖	ごま油			にんじん	もやし きゅうり		
	ブルーベリーゼリー	糖類(ぶどう糖, 水あめ, グラ ニュー糖, 果糖ぶどう糖液糖) 加工デンプン					ブルーベリー果汁		
	牛乳				牛乳				
6 日 (金)	ごはん	米						562 24	706 30
	ふりかけ(かつお)	ぶどう糖 砂糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	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	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		
	厚焼き卵	砂糖 でん粉(米)	大豆油	卵					
	風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが		
	牛乳				牛乳				
9 日 (月)	ごはん	米						575 26	725 33
	もやしのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	もやし		
	ササミチーズフライ	パン粉 小麦粉 米粉 澱粉(とうもろこし)	揚げ油 植物油脂	鶏肉 チーズ 粉末状植物性 たん白(大豆)					
	五目豆	三温糖 こんにゃく		だいず さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ		
	牛乳				牛乳				
10 日 (火)	ごはん	米						579 24	730 30
	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		
	鯖の照焼き			さば					
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			にんじん	切干しだいこん きゅうり		
	牛乳				牛乳				
11 日 (水)	ごはん	米						606 26	766 32
	野菜汁	じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ 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		
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
12 日 (木)	アップルパン	コッペパン(小麦粉) 砂糖			スキムミルク		りんご	623 27	774 33
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブ油	白いんげん豆 シヨルダーベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	白身魚フライ	パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	ほき					
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン		
	中濃ソース(小袋)	砂糖類(ぶどう糖 果糖液糖 砂糖) 澱粉(とうもろこし)				にんじん	トマト ブルー りんご レモン 玉ねぎ		
	ももゼリー	糖類(砂糖, 水あめ)					もも濃縮果汁 ももピューレ		
	牛乳				牛乳				
13 日 (金)	ごはん	米						600 25	749 31
	中華スープ			シヨルダーベーコン 木綿豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 サラダ油	牛肉 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 ごま油	みそ		ほうれんそう にんじん	もやし		
	アップルシャーベット	砂糖					りんご		
	牛乳				牛乳				

16 日 (月)	ごはん	米				にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	591 26	746 32
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	サラダ油	豚ひき肉					
	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				
	わかめ漬け		ごま		わかめ		キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
17 日 (火)	ごはん	米						542 22	680 27
	もずくスープ			木綿豆腐	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ		
	魚と大豆のチリソース煮	三温糖 加工でん粉 (馬鈴薯)	揚げ油 サラダ油 ごま油	たら だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	中華きゅうり	三温糖	ごま油			にんじん	きゅうり		
	牛乳				牛乳				
18 日 (水)	ごはん	米						617 21	770 25
	チキンカレー	じゃがいも ルウ (米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉)	サラダ油 パーム 油 なたね油	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 トマトペースト		
	グリーンサラダ		サラダ油			アスパラガス	キャベツ きゅうり		
	冷凍みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
19 日 (木)	ごはん	米						597 25	754 31
	わらびのみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 油揚げ みそ			わらび えのきたけ		
	あじの南蛮漬け	三温糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 ごま油	あじ			しょうが ねぎ		
	ごまびたし		ごま すりごま			ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
20 日 (金)	ごはん	米						516 24	646 30
	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		
	ますの塩焼き			ます					
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド粉 細切りアーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	牛乳				牛乳				
23 日 (月)	ごはん	米						565 27	709 33
	ふりかけ(梅)	でん粉 砂糖 ごぼう糖 加工 デンプン 乾燥マッシュポテト	ごま	鰹削り節	黒のり		塩蔵梅 梅ペースト		
	トマトとたまごのスープ	でん粉		卵 木綿豆腐 ショルダーベーコン		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	鶏肉のカレー揚げ	でん粉	揚げ油	鶏肉					
	ひじきサラダ		サラダ油		ひじき		ホールコーン キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
24 日 (火)	ゆで中華	ゆで中華めん(小麦粉)						541 24	670 30
	みそスープ		ごま油	豚肉 なんと みそ		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ホールコーン		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	サラダ油	ショルダーベーコン		パセリ	たまねぎ		
	メロン						メロン		
	牛乳				牛乳				
25 日 (水)	ごはん	米						552 26	685 32
	みそワタンスープ	わんたん(小麦粉)	ごま油	なんと 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	サラダ油	鶏肉		こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		
	昆布入り大豆	砂糖		いい大豆	昆布				
	牛乳				牛乳				
26 日 (木)	ゆかりごはん	米				しそ		530 21	665 25
	五目みそ汁	じゃがいも	バター(乳)	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ ホールコーン		
	ししゃもの天ぷら	小麦粉 でん粉 加工デンプン	揚げ油						
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
27 日 (金)	カレー味ごはん	米	サラダ油					581 23	725 28
	とり肉とあさりのクリームソース	ルウ(小麦粉)	ルウ(バター) サラダ油	あさり 鶏肉	粉チーズ(乳) 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		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン		
	飲むヨーグルト	砂糖			無脂肪牛乳 脱脂 粉乳 生クリーム				
30 日 (月)	ごはん	米						606 18	764 22
	ふりかけ(のり)	ごぼう糖 砂糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	オニオンスープ		サラダ油	ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		
	かぼちゃひき肉フライ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 (とうもろこし) 加工デンプン (とうもろこし)	植物油脂 揚げ油	豚肉 粒状植物性たん白(大豆)		かぼちゃ	たまねぎ		
	チャプチェ	はるさめ 砂糖	ごま油	豚ひき肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ		
	牛乳				牛乳				