

令和7年度7月 給食献立予定表

R7.6.30 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
1 日 (火)	ごはん	米						593 23	749 28
	沢煮わん	はるさめ		細切豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	さばのみそ煮	砂糖 水あめ 加工澱粉(とうもろこし)		さば みそ			おろし生姜 おろしにんにく		
	きゅうりの甘酢あえ	砂糖			わかめ		みかん きゅうり		
	牛乳			牛乳					
2 日 (水)	ごはん	米						585 19	738 24
	ハヤシライス	じゃがいも 砂糖 米粉 小麦粉 馬鈴薯澱粉 麦芽エキス	サラダ油 パーム油 ベに花 油	牛肉 豚肉	粉チーズ	にんじん トマトペースト 粉末トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム 果汁(パイナップル, マンゴー,パパイヤ)		
	甘夏サラダ	砂糖	サラダ油				キャベツ きゅうり 夏みかん		
	牛乳			牛乳					
3 日 (木)	ごはん	米						574 28	718 35
	中華丼	でん粉	サラダ油 ごま油	豚肉 あさり いか なんと		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ		
	ごま酢あえ	砂糖	ねりごま すりごま			こまつな	切干しだいこん もやし		
	乾燥小魚	砂糖			かたくちいわし				
	牛乳			牛乳					
4 日 (金)	梅ごはん	米 ぶどう糖 でん粉			昆布エキス		塩蔵梅(梅、食塩、赤しそ 液)	574 20	713 24
	もずくのみそ汁			木綿豆腐 みそ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ		
	なすとかぼちゃのそぼろあん	三温糖 でん粉	揚げ油 サラダ油	豚肉挽肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが		
	冷凍パイ						パイナップルシロップ漬 け		
	牛乳			牛乳					
7 日 (月)	わかめごはん	米 還元水あめ			わかめ 昆布エキス			572 24	706 30
	セタ汁	そうめん(小麦粉) 星型麩(小麦粉)		蒸しかまぼこ 小麦たん白		にんじん オクラ	えのきたけ		
	星のチキンカツ	馬鈴薯澱粉 米パン粉 米粉 玄米粉 とうもろこし粉 加工デンプン	揚げ油	鶏肉 とうふ			野菜エキス		
	たまご入りにんじんしりしり		サラダ油	卵 ツナオイル漬け		にんじん	もやし		
	天の川ソーダゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液 糖、砂糖、ぶどう糖) 還元水あめ 加工でん粉		豆乳加工食品 寒天					
	牛乳			牛乳					
8 日 (火)	大麦めん	大麦麺(小麦粉、大麦粉)						554 25	696 32
	五目汁			鶏肉 なんと 油揚げ 削り節	出し昆布	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	コーンシュウマイ	澱粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ混合異性化液糖 加工デンプン		粉末状植物性たん白 魚肉すり身 豚脂 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ		
	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					
9 日 (水)	ごはん	米						586 24	739 30
	キムチ豚汁	じゃがいも 砂糖 つきこんにゃく もち粉		木綿豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん にら	だいこん ごぼう 白菜 ねぎ ぶなしめじ 生姜		
	鮭チーズフライ	パン粉 小麦粉 澱粉(とうもろこし) 植物性油脂	揚げ油	さけ	チーズ				
	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					
10 日 (木)	ごはん	米						605 26	751 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		
	卵とレタスのスープ	でん粉	ごま油	木綿豆腐 卵		にんじん	ホールコーン ねぎ きくらげ レタス		
	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					

11 日 (金)	枝豆ごはん	米					えだまめ	572 26	720 33
	あさりと豆腐のスープ			あさり 木綿豆腐		こまつな	ねぎ もやし		
	鶏肉の塩から揚げ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま揚げ油	鶏もも皮なし切身			にんにく		
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンドサラダ油			にんじん	きゅうり		
	牛乳				牛乳				
14 日 (月)	ごはん	米						583 23	719 28
	夏野菜の卵とじ	しらたき 三温糖		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		
	ひじきの佃煮	砂糖		ツナオイル漬け	ひじき				
	かおりあえ					にんじん 青しそ	キャベツ きゅうり		
	アーモンド(袋)		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
15 日 (火)	ごはん	米						583 26	736 32
	チンゲン菜のスープ			蒸しかまぼこ 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ		
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	でん粉 三温糖	揚げ油 アーモンド	だいたい 鶏肉			しょうが		
	きゅうりの甘辛						きゅうり		
	牛乳				牛乳				
16 日 (水)	ごはん	米						570 20	705 24
	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				
	わかめとあさりのスープ			あさり 木綿豆腐	わかめ	ほうれんそう	ねぎ もやし えのきたけ		
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも 三温糖 つきこんじゃく	揚げ油 サラダ油	細切豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アップルシャーベット						りんごシロップ漬け		
	牛乳				牛乳				
17 日 (木)	チーズ入りセサミパン	コッパン(小麦粉)	すりごま ごま		スキムミルク チーズ			594 27	736 33
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖		白いんげん豆 豚肉 ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース		
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン		
	すいか						すいか		
	牛乳				牛乳				
18 日 (金)	ごはん	米						641 26	810 32
	ふりかけ(のり)	ぶどう糖 砂糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	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		
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 コーンスターチ ぶどう糖	揚げ油	植物性蛋白(小麦)	ししゃも				
	切干ナポリタン	砂糖	サラダ油	ウインナー		にんじん 青ピーマン	切干しだいこん たまねぎ ぶなしめじ		
	牛乳				牛乳				
22 日 (火)	ごはん	米						551 23	692 29
	五目汁	しらたき		生揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ		
	あじのごまケチャップソースかけ	砂糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 すりごま	あじ					
	キャベツときゅうりのピリ辛漬け		ごま ごま油 ラー油				キャベツ きゅうり しょうが		
	牛乳				牛乳				
23 日 (水)	ごはん	米						645 20	796 23
	夏野菜のカレー	米粉 パーム油 砂糖 菜種油 馬鈴薯澱粉 ココアパウダー	サラダ油	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト トマトペースト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく パンプキンパウダー オニオンパウダー		
	ひじきサラダ		サラダ油		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン		
	いちごのアイス	砂糖 米糖化液 水あめ	植物油脂				いちご果汁 いちご レモン果汁		
	牛乳				牛乳				