

令和7年度9月 給食献立予定表

R7.8.29 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 (月)	ごはん	米						592 26	748 32
	ワンタンスープ	わんたん(小麦)		なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	豚肉のごまみそあえ	三温糖	すりごま ごま油	豚肉 みそ			しょうが		
	枝豆サラダ		サラダ油				えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
2日 (火)	ごはん	米						600 24	750 30
	中華スープ			ショルダーベーコン 木綿豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
	白身魚フライ	パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	ほさ					
	ノンエッグタルタルソース	砂糖類(水あめ、砂糖) こんにゃく粉	植物油脂	大豆粉 粉末状植物 性たん白(大豆)		乾燥パセリ	きゅうり 乾燥玉ねぎ レモン果汁		
	トマトのげんきサラダ	砂糖	サラダ油	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					
3日 (水)	ごはん	米						626 19	793 23
	ポークカレー	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	豚肉		にんじん トマトペースト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく 野菜パウダー グリーンピース		
	フルーツカクテル	砂糖 ぶどう糖					みかん パイン 黄桃 なし果汁 ぶどう果汁		
	福神漬け	砂糖					だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ		
	牛乳				牛乳				
4日 (木)	ごはん	米						605 23	764 29
	きのこ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ ましたけ えのきたけ ねぎ		
	チキンたれカツ	でん粉(コーン タピオカ 馬鈴薯)パン粉 三温糖	揚げ油	鶏肉					
	中華きゅうり	三温糖	ごま油			にんじん	きゅうり		
	牛乳				牛乳				
5日 (金)	ごはん	米						604 26	754 32
	マーボー丼	砂糖 でん粉 三温糖	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		
	もやしの中華サラダ	砂糖	すりごま サラダ油		わかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	ぶどう						ぶどう		
	牛乳				牛乳				
8日 (月)	ごはん	米						589 23	730 28
	ふりかけ(かつお)	ぶどう糖 砂糖 でん粉		鰹節粉 鰹削り節	のり				
	あおさ汁			木綿豆腐 みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ		
	夏野菜と車麩の揚げ煮	でん粉 くるま麩(小麦) 砂糖	揚げ油	角切り鶏肉		かぼちゃ さやいんげん	しょうが なす		
	冷凍パイン						パインアップルシロップ漬け		
牛乳				牛乳					
9日 (火)	米粉めん	米粉(小麦粉 小麦たん白 米粉)						582 27	734 33
	卵とじ汁	でん粉		鶏肉 卵 蒸しかまぼこ	わかめ 出し昆布	にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ		
	枝豆コロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	植物性たん白(大豆)			枝豆		
	昆布入り即席漬け				昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
10日 (水)	ごはん	米						555 26	690 33
	さつま汁	さつまいも つきこんにゃく		木綿豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	ますの塩麴焼き			ます					
	えのき入りひたし	三温糖				こまつな	もやし えのきたけ		
	乾燥ブルーベリー						ブルーベリー		
牛乳				牛乳					
11日 (木)	中華風まぜごはん	米 三温糖	ごま油	細切豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	537 25	658 29
	なすのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	なす		
	コーンシューマイ	澱粉 パン粉 小麦粉 水あめ混合異性化液糖 砂糖 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		
	磯香あえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	型ぬきチーズ				チーズ				
牛乳				牛乳					
12日 (金)	ごはん	米						581 27	733 33
	親子煮	じゃがいも 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		
	鉄火みそ	三温糖	揚げ油 サラダ油	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	たくあんあえ						きゅうり キャベツ たくあん		
	牛乳				牛乳				

16日 (火)	ごはん	米								635 24	796 30
	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				
	ごま入りじゃこ昆布	三温糖	ごま		昆布 ちりめんじゃこ						
	アーモンドあえ	砂糖	細切りアーモンド アーモンド粉末			ほうれんそう にんじん	切干しだいごん キャベツ				
	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 (水)	ごはん	米								608 26	767 32
	ふりかけ(うめ)	でん粉 砂糖 ぶどう糖 加工デンプン 乾燥マッシュポテト	ごま	鯉削り節	黒のり		塩蔵梅 梅ペースト				
	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				
	さばのごま揚げ	ごま 馬鈴薯でん粉	揚げ油	さば			しょうが				
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし				
牛乳				牛乳							
18日 (木)	フルーツパン	コッパン(小麦粉)				スキムミルク		レーズン クランベリー グリーンレーズン パパイア パイン		615 26	778 32
	クリームスープ	じゃがいも ルウ(小麦粉)	バター	ショルダーベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム				
	ハンバーグのケチャップ煮	でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖)		鶏肉 豚肉 大豆			しょうが にんにく たまねぎ				
	パインサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり パイン				
	牛乳				牛乳						
19日 (金)	ごま入り枝豆ごはん	米	ごま				えだまめ			571 21	708 26
	もずくのみそ汁			木綿豆腐 みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ				
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 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				
	日向夏ゼリー	でん粉 糖類					日向夏果汁				
	牛乳				牛乳						
22日 (月)	ごはん	米								600 23	753 29
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉			のり						
	生揚げとじゃが芋の鶏そぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	サラダ油	とりひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ たけのこ				
	厚焼き卵	砂糖 でん粉(米)	大豆油	卵	かつおだし						
	ごま入り風味漬け		ごま				キャベツ きゅうり しょうが				
牛乳				牛乳							
24日 (水)	ごはん	米								607 20	760 24
	秋野菜のドライカレー	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	合挽肉		にんじん トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ				
	コーンサラダ		サラダ油			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン				
	なし						なし				
	牛乳				牛乳						
25日 (木)	ごはん	米								637 26	800 32
	もずくのかきたま汁	でん粉		木綿豆腐 卵	おきなわもずく		ねぎ ぶなしめじ				
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 ぶどう糖	揚げ油		ししゃも						
	野菜のきんぴら	じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	ごま油			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう				
	飲むヨーグルト	砂糖			生乳 乳製分						
26日 (金)	ゆかりごはん	米					しそ			572 21	720 25
	生揚げと白菜のみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	はくさい				
	ぎょうざ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	ごま油 なたね油	鶏肉 豚肉 粒状大豆たん白		にら	きゃべつ 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						
29日 (月)	ごはん	米								614 24	765 30
	ふりかけ(のり)	ぶどう糖 砂糖 とうもろこしでん粉		鯉節粉 鯉削り節	海苔						
	なめこのみそ汁			木綿豆腐 みそ		こまつな	なめこ だいごん ねぎ				
	鶏肉のから揚げ	でん粉	揚げ油	鶏肉			しょうが				
	ポテトサラダ	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	ロースハム		にんじん	きゅうり たまねぎ				
	ミルクデザート	水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉				牛乳 加糖れん乳					
牛乳				牛乳							
30日 (火)	ごはん	米								620 24	785 30
	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				
	さばのみそ煮	砂糖 水あめ でん粉		さば みそ			しょうが にんにく				
	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						