

令和7年度11月 給食献立予定表

R7.10.30 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) 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
4 日 (火)	ごはん	米						596 28	747 35
	けんちん汁	さといも つきこんにゃく	サラダ油	生揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	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		
	コーン入りひたし					こまつな	もやし ホールコーン		
	乾燥小魚	砂糖 還元麦芽糖水あめ			かたくちいわし				
	牛乳				牛乳				
5 日 (水)	ごはん	米						546 22	686 26
	鶏肉と野菜のスープ			鶏肉		にんじん こまつな	だいこん はくさい しいたけ しょうが		
	白身魚のごまケチャップソース	馬鈴薯澱粉 砂糖	揚げ油 すりごま	スケソウタラ					
	ほうれんそうのソテー		サラダ油	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ しめじ		
	牛乳				牛乳				
6 日 (木)	ごはん	米						607 25	764 31
	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				
	うずら卵入り八宝菜	でん粉	サラダ油 ごま油	豚肉 あさり いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ		
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも でん粉 中双糖	揚げ油	だいず					
	牛乳				牛乳				
7 日 (金)	ごはん	米						715 22	877 27
	カレー	じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉	ルウ(パーム油・なた ね油)サラダ油	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しめじ		
	ポークかつ	パン粉 小麦粉	揚げ油	豚ひれ肉					
	コーンサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン		
	豆乳アイスクリーム	水あめ 砂糖	植物油脂		豆乳				
	牛乳				牛乳				
10 日 (月)	ごはん	米						562 23	707 28
	白菜スープ	はるさめ		ショルダーベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ		
	鶏肉の薬味ソースかけ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	鶏肉			ねぎ しょうが		
	ごぼうサラダ		サラダ油	ツナ		赤ピーマン	ごぼう もやし きゅうり		
	牛乳				牛乳				
11 日 (火)	ゆで中華	ゆで中華めん(小麦粉)						566 21	704 26
	みそスープ		サラダ油 ごま油	豚肉 みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし		
	さつまいもサラダ	さつまいも	卵抜きマヨネーズ		プレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ		
	りんご						りんご		
	牛乳				牛乳				
12 日 (水)	ごはん	米						535 25	671 31
	鶏だんご汁	パン粉 でん粉 砂糖	大豆油	生揚げ 鶏肉 豚脂 粒 状・粉末状大豆たん白	出し昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ぶなしめじ たまねぎ		
	赤魚のみそ漬け焼き	上白糖		赤魚 みそ					
	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				
13 日 (木)	カレー味ごはん	米	サラダ油					579 23	719 28
	サーモンのクリームソース	ホワइटルウ(小麦粉)	ホワइटルウ(バ ター) サラダ油	さけ ショルダーベーコ ン 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ		
	くきわかめのサラダ		サラダ油		くきわかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン		
	みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
14 日 (金)	ごはん	米						586 25	739 31
	かきたまみそ汁			卵 木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ		
	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 ぶなしめじ		
	白菜漬け				昆布		はくさい		
	牛乳				牛乳				

15日 (土)	ごはん	米						551 16	705 21
	ハヤシライス	じゃがいも ルウ(小麦粉・米粉) 砂糖 ぶどう糖	ラード 食用油脂 パーム油 バター(乳)	牛肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		
	大根とわかめのサラダ		ごま サラダ油		わかめ		だいこん きゅうり ホールコーン		
	りんごジュース						りんご		
18日 (火)	菜めし	米 砂糖		鰹削り節		塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根葉)		605 25	764 31
	うずら卵入り大根のオスターソース煮	中双糖	サラダ油	生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが		
	ポークシューマイ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 還元水あめ		豚肉			たまねぎ しょうが		
	ごま酢あえ(ツナ入り)	砂糖	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
19日 (水)	ごはん	米						583 24	726 30
	地場もんきのこたっぷり汁	さといも		生揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ まいたけ えのきたけ		
	白身魚の梨ソースかけ	馬鈴薯澱粉 砂糖	揚げ油	スケソウタラ			日本なし たまねぎ		
	かきのもとのおひたし		キラッと新潟米★ 地場もん献立			こまつな	きく もやし		
	ミルクデザート	水あめ 砂糖			牛乳 加糖練乳 (乳)				
	牛乳				牛乳				
20日 (木)	コッペパン	コッペパン(小麦粉)			スキムミルク			600 28	744 35
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖					ブルーベリー		
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ (小麦) 三温糖		ショルダーベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	チキンカツ	パン粉 小麦粉	揚げ油	鶏肉					
	アーモンド入りツナサラダ		アーモンド サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		
	牛乳				牛乳				
21日 (金)	ごはん	米						571 25	719 31
	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	豚ももひき肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース		
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双糖	アーモンド		かたくちいわし				
	風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが		
	牛乳				牛乳				
25日 (火)	栗ごはん	米 もち米 栗 砂糖						594 25	735 30
	きのこ豆腐のすまし汁			木綿豆腐		にんじん	ぶなしめじ えのきたけ だいこん ごぼう		
	さんまの紅葉煮	三温糖 でん粉		さんま		にんじん	だいこん		
	ごまびたし		ごま すりごま			ほうれんそう にんじん	もやし		
	チーズ				ナチュラルチーズ (乳)				
	牛乳				牛乳				
26日 (水)	ごはん	米						551 27	690 33
	ふりかけ(のり)	砂糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	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		
	鶏肉の照り焼き	砂糖		鶏もも肉			しょうが		
	もやしの中華サラダ	砂糖	すりごま サラダ油		わかめ		もやし きゅうり ホールコーン		
	飲むヨーグルト	ぶどう糖果糖液糖			生乳 乳製品				
27日 (木)	ごはん	米						582 24	734 29
	キムチ豚汁	じゃがいも 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 ねぎ ぶなしめじ はくさい にんにく しょうが		
	さばのしょうゆ煮	砂糖 水あめ 加工でん粉		さば			りんごピューレ		
	塩昆布漬け		ごま		昆布	こまつな	キャベツ		
	牛乳				牛乳				
28日 (金)	ごはん	米						625 24	789 29
	ふりかけ(わかめ)	砂糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	あさりと白菜のみそ汁			あさり みそ			はくさい ぶなしめじ ねぎ		
	ししゃもの天ぷら	小麦粉 でん粉 加工デンプン	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	ロースハム だいず		にんじん	ホールコーン きゅうり		
	牛乳				牛乳				