

12月 給食献立予定表

R7.11.28 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄のなかま 力や熱のもとになる		赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
								小	中
1 日 (月)	ごはん	米						603 22	762 27
	じゃがいものオスターソース煮	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 たけのこ にんにく しょうが		
	春巻	小麦粉 春雨 砂糖 粉あめ でん粉	サラダ油 揚げ油	鶏肉 大豆			たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ		
	ごま中華サラダ	砂糖	ねりごま サラダ油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
2 日 (火)	ごはん	米						586 23	728 28
	うずら卵入りみそおでん	さといも 三温糖 こんにゃく		うずら卵 焼き竹輪 がんもどき(大豆)みそ	昆布	にんじん	だいこん		
	きりざい			ひきわり納豆		こまつな にんじん	たくあん		
	みかん						みかん		
	牛乳				牛乳				
3 日 (水)	ごはん	米						680 29	864 26
	大根と生揚げのみそ汁			生揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん		
	さばのごま揚げ	馬鈴薯澱粉	白ごま 揚げ油	さば			しょうが		
	野菜のきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	サラダ油	細切豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	牛乳				牛乳				
4 日 (木)	アーモンドそぼろごはん	米 砂糖	アーモンド	とりひき肉			しょうが グリンピース	566 22	713 27
	もずくのスープ			木綿豆腐	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ		
	えびシューマイ	でん粉 砂糖 小麦粉		魚肉すり身 えび 豚脂 ほたてエキス 粒状大豆 たん白			玉ねぎ キャベツ		
	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				
5 日 (金)	ごはん	米						595 28	751 36
	根菜汁	じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	鶏肉のカレー揚げ	でん粉	揚げ油	鶏肉					
	昆布豆	中双糖		だいず	昆布				
	牛乳				牛乳				
8 日 (月)	ごはん	米						581 22	732 27
	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	たまねぎ グリンピース		
	厚焼き卵	砂糖 タピオカ澱粉	植物油脂(大豆・ 菜種)	鶏卵					
	五色漬け				昆布	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ		
	牛乳				牛乳				
9 日 (火)	大麦めん	大麦麺(小麦粉・大麦粉)						587 27	740 34
	五目汁			鶏肉 なんと 油揚げ	出し昆布	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ぶなしめじ		
	竹輪の磯辺揚げ	でん粉 砂糖 小麦粉	植物油(大豆) 揚げ油	魚肉すり身	あおさ				
	ごま酢あえ	砂糖	ねりごま すりごま			ほうれんそう にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
10 日 (水)	ごはん	米						625 22	782 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		
	煮込みハンバーグ	でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖)三温糖	植物油脂	鶏肉 豚肉 牛脂 粒状・粉末状植物性たん 白(大豆)			しょうが にんにく たまねぎ		
	しゃきしゃきサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん	きゅうり		
	ぶどうゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液 糖、砂糖)加工でん粉					ぶどう果汁		
	牛乳				牛乳				

11 日 (木)	ごはん	米						619 24	784 29
	十三汁	さといも つきこんにゃく くるま麩(小麦)		豚肉 油揚げ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい		
	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		ししゃも				
	ごまあえ	砂糖	ねりごま すりごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ 切干しだいこん		
	牛乳				牛乳				
12 日 (金)	カレー味ごはん	米	サラダ油					604 25	763 31
	鶏肉とあさりのクリームソース	ホワイトルウ(小麦粉)	ルウ(バター) サラダ油	鶏肉 あさり	粉チーズ 牛乳(調理用)	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		
	牛乳				牛乳				
15 日 (月)	ごはん	米						596 26	746 32
	マーボー豆腐	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		
	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		
	ルレクチェゼリー	ぶどう糖加糖液糖 グラニュー糖 こんにゃく粉					洋なしピューレ 洋なしシロップ漬け		
	牛乳				牛乳				
16 日 (火)	ごはん	米						628 23	796 28
	のっぺい汁	つきこんにゃく さといも		鶏肉 蒸しかまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ		
	ぶりたれかつ	米粉パン粉 加工澱粉 澱粉(とうもろこし) 三温糖	揚げ油	ぶり					
	ごま入り大根漬け		ごま		昆布	こまつな	だいこん		
	牛乳				牛乳				
17 日 (水)	ごはん	米						537 14	688 18
	ポークカレー	じゃがいも ルウ(砂糖 でん粉 米粉)	ルウ(パーム油, 菜種油)サラダ油	豚肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんにく		
	パインサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり パイン		
	オレンジジュース						みかん果汁		
18 日 (木)	ゆかりごはん	米				しそ		586 25	739 31
	チンゲンサイのスープ			ショルダーベーコン 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	もやし		
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	でん粉 さつまいも 三温糖	揚げ油 サラダ油	鶏肉 だいず		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ		
	牛乳				牛乳				
19 日 (金)	ごはん	米						578 28	728 35
	すきやき	しらたき 三温糖	サラダ油	牛肉 豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ		
	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		ちりめんじゃこ				
	かぶ漬け					こまつな	かぶ		
	牛乳				牛乳				
22 日 (月)	ごはん	米						596 19	752 23
	豚汁	つきこんにゃく		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ		
	かぼちゃコロツケ	パン粉 小麦粉 小麦粉加工品 砂糖 でん粉(とうもろこし) じゃがいも	パーム油 揚げ油			かぼちゃ	玉ねぎ		
	ひじきの炒め煮	しらたき 三温糖	サラダ油	さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		
	牛乳				牛乳				
23 日 (火)	チキンライス	米	サラダ油	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	630 25	778 31
	野菜スープ	じゃがいも		ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		
	星型ハンバーグ	糖類(砂糖、ぶどう糖) 乾燥マッシュポテト 加工デンプン	植物油脂	鶏肉 豚肉 豚脂 粒状植物性たん白(大豆)			たまねぎ にんにく しょうが		
	ブロッコリーとキャベツのサラダ		サラダ油			ブロッコリー	キャベツ ホールコーン		
	クリスマスデザート(三層プリン)	糖類(グラニュー糖、 砂糖、水あめ、果糖) 還元水あめ 加工デンプ ン		豆乳加工食品	寒天		いちご果汁		
	牛乳				牛乳				