

2月 給食献立予定表



R8.1.30 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
2 日 (月)	ごはん	米						612 26	764 32
	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 ざやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ		
	いわしのごまみそ煮	砂糖 米粉	ごま	いわし	みそ				
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド アーモンド粉末			ほうれんそう にんじん	きゃべつ		
	おやつ大豆			大豆					
	牛乳				牛乳				
3 日 (火)	米粉めん	米粉 小麦粉 タビオ力澱粉		小麦たん白				583 27	725 34
	マーボースープ	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが		
	中華サラダ	砂糖	白いりごま ごま油		わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン		
	ぼんかん						ぼんかん		
	牛乳				牛乳				
4 日 (水)	ごはん	米						595 26	751 32
	大根のみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		ほうれんそう	だいこん		
	鶏肉のレモンソースかけ	でん粉 砂糖	揚げ油	鶏肉			レモン		
	ごま入りきりざい		ごま	ひきわり納豆		こまつな にんじん	きゅうり たくあん		
	牛乳				牛乳				
5 日 (木)	ごはん	米						550 25	691 31
	鶏だんご汁	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 大豆油	生揚げ 鶏肉 粒状大豆たん白 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 玉ねぎ		
	赤魚の西京焼き	上白糖		赤魚 みそ					
	ごまあえ	砂糖	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ		
	牛乳				牛乳				
6 日 (金)	ごはん	米						649 21	823 26
	大根のイスターソース煮 (うずら卵なし)	中双糖	サラダ油	生揚げ 豚肉		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		
	春巻	小麦粉 春雨 砂糖 粉あめ 加工でん粉	植物油脂 粉末油脂 揚げ油	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)			たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ		
	風味漬け				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが		
	牛乳				牛乳				
9 日 (月)	ごはん	米						575 23	725 28
	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		
	さばのみそ煮	砂糖		さば みそ			生姜		
	ごまびたし		白いりごま すりごま			こまつな にんじん	もやし		
	牛乳				牛乳				
10 日 (火)	ごはん	米						598 20	755 24
	卵と冬野菜のとうみスープ	さといも でん粉		卵 木綿豆腐		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが		
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	揚げ油	豚肉 豚骨 粒状大豆たん白			玉ねぎ		
	キャベツととう菜のサラダ	砂糖	卵抜きマヨネーズ			とう菜(女池菜) にんじん	キャベツ ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
12 日 (木)	ごはん	米						615 26	765 33
	ワントンスープ	わんたん(小麦粉)		豚肉		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ		
	鮭の塩麹焼き			さけ					
	ポテトサラダ	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	ロースハム		にんじん	きゅうり たまねぎ		
	いちごゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液 糖, 麦芽糖, 砂糖)					いちご		
	牛乳				牛乳				
13 日 (金)	カレー味ごはん	米	サラダ油					615 24	761 27
	鶏肉としめじのクリームソース		ルウ(小麦粉) サラダ油	鶏肉 ショルダーベーコン	ルウ(乳 バター) 粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ		
	ツナとブロッコリーのサラダ		サラダ油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ		
	チョコプリン	砂糖ぶどう糖果糖液糖 砂糖 米粉	植物性油脂						
	牛乳				牛乳				

16 日 (月)	わかめごはん	米 還元水あめ			わかめ			588 18	742 22
	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		
	かぼちゃコロッケ	乾燥マッシュポテト 砂糖 パン粉 でん粉 (コーンスターチ・タピオカ・馬鈴薯)	いりごま 揚げ油			かぼちゃ			
	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				
17 日 (火)	ごはん	米						536 17	671 22
	ふりかけ(のり)	砂糖 ぶどう糖 どうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	野菜スープ	じゃがいも		カットウィンナー		にんじん	たまねぎ はくさい ホールコーン		
	煮込みハンバーグ	でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖)三温糖		鶏肉 豚肉 牛脂 粒状植物性たん白・つなぎ(大豆)			しょうが にんにく たまねぎ		
	しめじ入りひたし	三温糖				こまつな	もやし ぶなしめじ		
	りんごジュース						りんご		
18 日 (水)	ごはん	米						624 21	780 26
	ポークカレー	じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉	ルウ(バーム油・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		
	ごま入りゆずドレッシングサラダ	砂糖	サラダ油 ごま	ツナ ごんにゃく寒天			はくさい きゅうり ゆず果汁		
	福神漬け	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ		
	ミルクデザート	水あめ 砂糖 どうもろこしでん粉			牛乳 加糖れん乳				
	牛乳				牛乳				
19 日 (木)	きなこ揚げパン	コッパパン 砂糖	揚げ油	スキムミルク きな粉(大豆)				599 27	756 34
	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	たまねぎ グリンピース		
	チーズ入りミックスサラダ		オリーブ油		プロセスチーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
20 日 (金)	ごはん	米						672 27	854 34
	さつまい	さつまいも つきこんにゃく		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		
	たれかつ	パン粉 小麦粉 三温糖	揚げ油	豚肉					
	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		
	牛乳				牛乳				
24 日 (火)	ごはん	米						645 28	818 36
	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		
	厚焼き卵	砂糖 でん粉(米)	大豆油	卵	かつおだし				
	ごま酢あえ	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				
25 日 (水)	ごはん	米						587 23	738 28
	ふりかけ(梅)	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	鰹削り節	黒のり		塩蔵梅 梅ペースト		
	冬菜と白菜のみそ汁			油揚げ みそ		とう菜(女池菜)	えのきたけ はくさい 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					
	五目豆	三温糖 ごんにゃく		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				
26 日 (木)	ごはん	米						640 24	775 30
	ほたて入りわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし		
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		
	米粉タルト(さつまいもとり)	さつまいも 砂糖 米粉 栗 加工澱粉(どうもろこし)	植物油	豆乳					
	牛乳				牛乳				
27 日 (金)	ごはん	米						623 25	788 31
	ふりかけ(ゆかり)	砂糖					塩蔵赤しそ		
	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	馬鈴薯澱粉	白ごま 揚げ油	さば			生姜		
	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				