

2月 納食献立予定表



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		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		
2日 (月)	ごはん	米						612 26
	のっつい汁	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	
	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	きやべつ	
	おやつ大豆			大豆				
3日 (火)	牛乳				牛乳			764 32
	米粉めん	米粉 小麦粉 タピオカ澱粉		小麦たん白				
	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 シュウガ	
	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	
	ぽんかん						ぽんかん	
4日 (水)	牛乳				牛乳			583 27
	ごはん	米						
	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	
5日 (木)	牛乳				牛乳			725 34
	ごはん	米						
	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	切干だいこん キャベツ	
6日 (金)	牛乳				牛乳			595 26
	ごはん	米						
	大根のオイスター煮 (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 さくらげ にんにく シュウガ	
	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 キャベツ 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 シュウガ	
9日 (月)	牛乳				牛乳			649 21
	ごはん	米						
	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	
10日 (火)	牛乳				牛乳			823 26
	ごはん	米						
	卵と冬野菜のとろみスープ	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 シュウガ	
	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(水泡菜) にんじん	キャベツ ホールコーン	
12日 (木)	牛乳				牛乳			665 33
	ごはん	米						
	ワンタンスープ	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	
13日 (金)	いちごゼリー	糖類(果糖ぶどう糖液糖、麦芽糖、砂糖)					いちご	615 24
	牛乳				牛乳			
	カレー味ごはん	米	サラダ油					
	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 バセリ	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 バセリ			
	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・タピオカ・馬鈴薯)	いりごま 揚げ油			かぼちゃ			
	チャブチエ	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 キュウリ 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 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	野菜スープ	じゃがいも		カットウインナー		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 こんにゃく寒天			はくさい キュウリ 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 とうもろこしでん粉			牛乳 加糖れん乳				
	牛乳				牛乳				
19 日 (木)	きなこ揚げパン	コッペパン 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		白いハゲン豆 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 キュウリ		
	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							
20 日 (金)	さつまいち	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	672 27	854 34
	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		青ビーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし		
	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							
24 日 (火)	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 じゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	645 28	818 36
	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				
	ごはん	米							
25 日 (水)	ふりかけ(梅)	でん粉 砂糖 ぶどう糖 加工デンブン 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	587 23	738 28
	冬菜と白菜のみぞ汁			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 加工デンブン	揚げ油	ししゃも					
	五目豆	三温糖 こんにゃく		だいす さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ		
	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							
26 日 (木)	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	640 24	775 30
	厚揚げと豚肉のみぞ炒め	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(さつまいもとくり)	さつまいも 砂糖 米粉 栗 加工澱粉(とうもろこし)	植物油	豆乳					
	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							
27 日 (金)	ふりかけ(ゆかり)	砂糖					塩蔵赤しそ	623 25	788 31
	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 キュウリ		
	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							