

1月 給食献立予定表



R8.1.8 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		小 中
		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		
9 日 (金)	ごはん	米						621 20
	キーマカレー	じゃがいも ルウ(砂糖 でん粉 米粉)	ルウ(バーム油、菜 種油)サラダ油	豚ひき肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	
	ひじきサラダ		サラダ油	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
	みかん						みかん	
	牛乳				牛乳			
13 日 (火)	ごはん	米						565 23
	さつまいも つきこんにゃく			豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	
	白身魚の南蛮漬け	三温糖 馬鈴薯澱粉	揚げ油 ごま油	すけそうたら			しょうが ねぎ	
	えのき入りひたし					とう菜	もやし えのきたけ	
	牛乳				牛乳			
14 日 (水)	ごはん	米						537 25
	親子煮	じゃがいも くるま麩(小 麦) 三温糖		鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	
	鉄火みそ	三温糖	揚げ油 サラダ油	だいす みそ		にんじん	ごぼう	
	即席漬け				くさわかめ		キャベツ きゅうり	
	牛乳				牛乳			
15 日 (木)	アップルパン	コッペパン(小麦粉) 砂糖			スキムミルク		りんご	558 20
	白菜スープ			ショルダーベーコン		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	
	ボイルソーセージ			フランクフルトソーセージ				
	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(乳)	にんじん	きゅうり たまねぎ	
	牛乳				牛乳			
16 日 (金)	ごはん	米						545 18
	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			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ	
	揚げ豆腐のごまだれかけ	砂糖 でん粉 澱粉(コーンスターク) 米粉 大豆粉 加工澱粉(小麦)	揚げ油 すりごま ごま	豆腐 豆乳				
	じゃこあえ		ごま油		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	はくさい	
	牛乳				牛乳			
19 日 (月)	ごはん	米						572 27
	粒汁	つきこんにゃく		生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	
	あじの黒酢ソース	砂糖 馬鈴薯澱粉	揚げ油	あじ			にんにく ねぎ	
	野菜ソテー		サラダ油	ショルダーベーコン		ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ キャベツ コーン	
	牛乳				牛乳			
20 日 (火)	ごはん	米						590 22
	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 わかめ			
	中華風卵コーンスープ	でん粉	ごま油	卵 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	コーン クリームコーン たまねぎ	
	ポークシューまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 選元水あめ		豚肉			たまねぎ しょうが	
	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			
21 日 (水)	ごはん	米						594 25
	ワンタンスープ	わんたん(小麦粉)		なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ メンマ	
	鶏肉と大豆のごまがらめ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	だいす 鶏肉			しょうが	
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
	牛乳				牛乳			

22 日 (木)	ごはん	米					574 29	718 35		
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 サラダ油	豚肉 みそ						
	ビビンバ(ナムル)	三温糖	ごま ごま油	みそ		ほうれんそう にんじん				
	あさりと白菜のみそスープ			あさり 生揚げ みそ	わかめ	もやし				
	乾燥小魚	砂糖 還元麦芽糖水あめ			かたくちいわし	はくさい しめじ				
23 日 (金)	牛乳				牛乳					
	鶏五目ごはん	米 三温糖	サラダ油	鶏肉		にんじん	590 20	744 24		
	油揚げと白菜のみそ汁			油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな				
	ポテトコロッケ	じゃがいも 砂糖 乾燥マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	大豆油 揚げ油			ほうれんそう にんじん				
	切干大根のごまサラダ	砂糖	すりごま 卵抜きマヨネーズ			にんじん				
26 日 (月)	牛乳				牛乳					
	ごはん	米					600 26	758 32		
	沢煮わん	はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう				
	鶏肉の塩から揚げ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま 揚げ油	鶏肉		にんにく				
	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				
27 日 (火)	牛乳				牛乳					
	ゆかりごはん	米				しそ	575 24	725 30		
	豚汁	つきこんにゃく		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん				
	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 牛脂 粒状植物性たん白(大 豆) つなぎ(大豆)		しょうが にんにく たまねぎ				
	コーンサラダ		サラダ油			キャベツ きゅうり コーン				
28 日 (水)	牛乳				牛乳					
	ごはん	米					605 23	764 28		
	もずくのみそ汁			木綿豆腐 みそ	おきなわももずく	だいこん ねぎ えのきたけ				
	鮭フライ オーロラソースかけ	パン粉	揚げ油 卵抜きマヨネーズ	さけ		レモン果汁				
	野菜のきんぴら	じゃがいも つきこんにゃ く 三温糖	ごま油			にんじん さやいんげん				
29 日 (木)	牛乳				牛乳					
	洋風三色ごはん	米	サラダ油	カットウインナー		にんじん	506 27 + デザ ー	632 33 + デザ ー		
	ブイヤベース風	じゃがいも	オリーブ油	たら ショルダーベーコン		にんじん トマト				
	鶏肉のハーブ焼き			鶏肉		にんにく				
	コールスロー		サラダ油			赤ピーマン				
30 日 (金)	セレクトデザート～3種類(★)からどれか1つ選んで食べます～									
	★豆乳プリンタルト	砂糖 米粉 砂糖・ぶどう 糖果糖液糖 コーンフラワー	植物油	豆乳 大豆粉						
	★豆乳パンナコッタ(いちごソース)	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖 液糖)水あめ でん粉	植物油脂	豆乳クリーム		いちご果汁				
	★みかんゼリー	砂糖				みかん果粒 みかん濃縮 果汁				
	牛乳				牛乳					
30 日 (金)	菜めし	米 砂糖		鰯削り節		塩蔵青菜(広島菜・京 菜・大根葉)	659 25	836 31		
	卵スープ	でん粉		木綿豆腐 卵	わかめ	こまつな にんじん				
	さばのごまケチャップソースかけ	馬鈴薯澱粉 砂糖	揚げ油 すりごま	さば		ねぎ えのきたけ				
	もやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			にんじん こまつな				
	牛乳				牛乳	もやし				

1月26日(月)～30日(金)は、給食週間です！

中学部1年生の皆さんのが食育の時間に考えてくれたリクエスト献立を実施します！
全校の皆さんのが元気になるバランスの良い献立を考えてくれました。お楽しみに★

