

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 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(RC・B1) タンパク質(g)	
								小	中
9 日 (金)	ごはん	米							
	キーマカレー	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	豚ひき肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	621 20	774 24
	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	712 28
	さつまい	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	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	674 31
	親子煮	じゃがいも くるま麴(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	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	即席漬				くきわかめ		キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
15 日 (木)	アップルパン	コッパパン(小麦粉) 砂糖			スキムミルク		りんご	558 20	702 24
	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	683 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				
	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(コーンスターチ) 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	721 33
	粕汁	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	743 27
	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		
	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	750 31
	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	だいず 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			にんにく しょうが ぜんまい		
	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	もやし		
	あさりと白菜のみそスープ			あさり 生揚げ みそ	わかめ		はくさい しめじ		
	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				
23日 (金)	鶏五目ごはん	米 三温糖	サラダ油	鶏肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ	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	えのきたけ はくさい		
	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	キャベツ		
	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	切干しだいこん コーン きゅうり キャベツ		
	牛乳				牛乳				
26日 (月)	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	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	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	もやし		
	牛乳				牛乳				
27日 (火)	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	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ		
	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		
	牛乳				牛乳				
28日 (水)	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	れんこん ごぼう		
	牛乳				牛乳				
29日 (木)	洋風三色ごはん	米	サラダ油	カットウィンナー		にんじん	たまねぎ コーン グリン ピース	506 27 + デザート	632 33 + デザート
	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	たまねぎ セロリー にんにく		
	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	キャベツ きゅうり コーン		
	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		鰹削り節		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	ねぎ えのきたけ		
	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					
	もやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			にんじん こまつな	もやし		
	牛乳				牛乳				

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★

