

3月 給食献立予定表



R8.2.27 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	小	中	小	中	小	中
2 日 (月)	ごはん	米							
	こまつなとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	ねぎ		
	にしんの照り煮	砂糖 米でん粉		にしん かつお節			レモン果汁	546	686
	切干ナポリタン	砂糖	サラダ油	ウインナー		にんじん 青ピーマン	切干しだいこん たまねぎ ぶなしめじ	23	28
	牛乳				牛乳				
3 日 (火)	五目ちらしずし	米 砂糖 三温糖		油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ グリンピース		
	すまし汁	花ふ(小麦粉)		なると 木綿豆腐		みずな	えのきたけ たけのこ ねぎ		
	鶏肉の照り焼き	砂糖		鶏肉			しょうが	571	704
	ごまあえ	砂糖	すりごま ねりごま			にんじん ほうれんそう	キャベツ	28	36
	三色花ゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖		豆乳加工食品(大豆)			もも果汁 りんご果汁		
	牛乳				牛乳				
4 日 (水)	ごはん	米							
	もずくスープ(卵無し)			木綿豆腐	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	揚げ油 サラダ油	細切豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	566	713
	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	25	32
	牛乳				牛乳				
5 日 (木)	鶏そぼろごはん	米 砂糖		とりひき肉			しょうが グリンピース		
	ごまみそ汁		ねりごま	生揚げ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ		
	厚焼き卵	砂糖 タピオカでん粉	植物油	鶏卵				566	713
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	27	34
	牛乳				牛乳				
6 日 (金)	ごはん	米							
	カレー	じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉	ルウ(パーム油・なた ね油) サラダ油	豚肉		にんじん トマトペー スト	たまねぎ グリンピース にんにく しめじ		
	チキンかつ	でん粉(コーンスターチ) 加工澱粉(タピオカ、馬鈴 薯)パン粉	揚げ油	鶏肉				727	914
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん	きゅうり	24	30
	りんごゼリー	糖類(砂糖・水あめ) 加工でん粉					りんご濃縮果汁 りんごピューレ		
	牛乳				牛乳				
9 日 (月)	ごはん	米							
	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				
	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	587	740
	鶏肉とさつまいものごまがらめ	さつまいも でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	鶏肉			しょうが	21	26
	コーンサラダ		サラダ油			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		
	牛乳				牛乳				
10 日 (火)	ソフトめん	ソフトめん(小麦粉)							
	ミートソース	ブラウンルウ(小麦粉, パーム油,砂糖,ペに花油, 米粉,でん粉)	サラダ油	豚肉	粉チーズ	にんじん トマトペー スト トマト粉末 トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース	623	785
	ハムとくきわかめのサラダ		サラダ油	ロースハム	くきわかめ		キャベツ きゅうり	27	33
	いちご						いちご		
	牛乳				牛乳				

11日 (水)	ごはん	米							
	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	
	白身魚のごまチャップリソースかけ	砂糖 でん粉	揚げ油 すりごま	すけそうたら					697 26
	りっちゃんのげんきサラダ	三温糖	サラダ油	ロースハム かつお削り節	塩昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン		856 29
	いちごクレープ	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖 水あめ 米粉 加工でん粉	加工油脂 植物油	豆乳 大豆粉			いちごピューレー(いちご) いちご果汁 レモン果汁		
牛乳				牛乳					
12日 (木)	ごはん	米							
	豚汁	じゃがいも 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 ねぎ	
	ハンバーグ おろしソースかけ	でん粉加工食品 でん粉 糖類(砂糖・ぶどう糖) 砂糖	植物油脂	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 だいこん		612 26
	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 ごま	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう		774 32
牛乳				牛乳					
13日 (金)	ごはん	米							
	さつま汁	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	豚ひれ肉					623 25
	昆布入り即席漬け				昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		788 31
	牛乳				牛乳				
16日 (月)	菜めし	米 砂糖			鯉削り節		塩蔵青菜(広島菜・京 菜・大根葉)		
	クリームスープ	じゃがいも ルウ(小麦 粉)	バター ルウ(バター)	ショルダーベーコン 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		
	肉団子のケチャップあん	米パン粉(米)米粉 砂糖 でん粉 ぶどう糖 こんにゃく粉	米油	豚ひき肉 粒状大豆た んぱく			たまねぎ しょうが		656 25
	茎わかめともやしのサラダ		ごま油 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		816 30
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
17日 (火)	ごはん	米							
	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 さやいんげん	たまねぎ		
	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		584 23
	フルーツ漬け						キャベツ きゅうり 甘夏		727 28
	チーズ(CaFe強化)				ナチュラルチーズ(乳)				
	牛乳				牛乳				
18日 (水)	五色の混ぜごはん	米 砂糖 ぶどう糖					乾燥野沢菜 野沢菜 乾燥青じそ 青じそ 乾燥調味にんじん	乾燥赤かぶ漬 赤かぶ漬 乾燥大根 大根 乾燥しば漬	
	五目汁	しらたき			豚肉 木綿豆腐	にんじん	ねぎ たけのこ ごぼう		
	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		627 27
	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	キャベツ		774 33
	国産いちごのレアチーズデザート	糖類(果糖ぶどう糖液糖, ぶどう糖, 砂糖) 加工デンプン			豆乳加工食品(大豆)ゼ ラチン			いちご	
	牛乳				牛乳				

