

# 5月 給食献立予定表

R8.4.30 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		小	中
1日 (金)	ごはん	米						589 23	730 28
	たけのこのみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 みそ	わかめ		たけのこ ねぎ		
	白身魚の南蛮漬け	三温糖 澱粉(コーンスターチ,馬鈴薯)	揚げ油 ごま油	すけそうだら			しょうが ねぎ		
	えのき入りひたし	三温糖				こまつな にんじん	もやし えのきたけ		
	りんごゼリー	糖類(水あめ、砂糖)加工でん粉					りんご濃縮果汁 りんごピューレ		
	牛乳				牛乳				
7日 (木)	ごはん	米						610 23	755 27
	チキンカレー	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいもパウダー 米粉	パーム油なたね油 サラダ油	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく		
	ごま入りわかめサラダ		サラダ油 ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり		
	チーズ				ナチュラルチーズ(乳)				
	牛乳				牛乳				
8日 (金)	菜めし	米 砂糖		鯉削り節		塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)		566 21	713 26
	卵とコーンのスープ	でん粉		卵		にんじん こまつな	ホールコーン クリームコーン たまねぎ		
	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 ガーリックパウダー		
	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		
	牛乳				牛乳				
11日 (月)	ごはん	米						555 26	698 32
	春野菜の煮物	じゃがいも 三温糖 こんにゃく		豚肉 焼き竹輪 がんもどき	角切昆布	にんじん	たけのこ 心き		
	赤魚の西京焼き	上白糖		赤魚 みそ					
	ごま酢あえ	砂糖	ねりごま すりごま			こまつな	切干しだいこん キャベツ		
牛乳				牛乳					
12日 (火)	ごはん	米						551 21	691 26
	ふりかけ(のり)	砂糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉		鯉節粉 鯉削り節	海苔				
	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		
	チーズオムレツ	砂糖 タピオカ澱粉	植物油脂(大豆・菜種)	鶏卵	プロセスチーズ(乳)				
	茎わかめのきんぴら	じゃがいも つきこん こんにゃく 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	豚肉	くきわかめ(塩抜き)	にんじん	ごぼう		
	牛乳				牛乳				
13日 (水)	ごはん	米						558 21	702 25
	春雨スープ	はるさめ		なると		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ		
	ポークシューマイ	パン粉 でん粉(馬鈴薯) 砂糖 小麦粉 還元水あめ		豚肉			たまねぎ しょうがペースト		
	厚揚げの回鍋肉	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん 青ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく		
	牛乳				牛乳				
14日 (木)	コッパパン	コッパパン(小麦粉)			スキムミルク(乳)			561 25	696 30
	いちごジャム	糖類(水あめ、砂糖)					いちご		
	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 キャベツ ホールコーン		
	ハンバーグのケチャップ煮	でん粉加工食品 馬鈴薯澱粉 砂糖・ぶどう糖	植物油脂	鶏肉 豚肉 牛脂 粒状植物性たん白・大豆			しょうが にんにく たまねぎ		
	パインサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり パイン		
	牛乳				牛乳				
15日 (金)	ごはん	米						609 27	754 33
	あさり豆腐のスープ			あさり 木綿豆腐		ほうれんそう	ねぎ もやし		
	鶏肉のはちみつレモン	でん粉 はちみつ 三温糖	揚げ油	鶏もも肉			レモン果汁		
	コーン入りひたし					こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン		
	ミルクデザート	粉飴 砂糖			牛乳 ホイップクリーム(乳・大豆)				
	牛乳				牛乳				

18 日 (月)	ごはん	米							606 21	766 26
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉	サラダ油	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース			
	ひじきの佃煮	砂糖		ツナ	ひじき					
	ハムとキャベツのサラダ		卵抜きマヨネーズ	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン			
	牛乳				牛乳					
19 日 (火)	ソフトめん	ソフトめん(小麦粉)							633 28	792 34
	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,馬鈴薯でん粉)	サラダ油	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト (ピューレ,水煮,ペ- スト,粉末)	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース			
	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			
	冷凍みかん						みかん			
	牛乳				牛乳					
20 日 (水)	ごはん	米							652 26	823 33
	のりの佃煮	砂糖 水あめ どうもろこ し澱粉				海苔				
	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			
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 コーンス ターチ ぶどう糖	揚げ油		ししゃも					
	もやしと油揚げのごまドレッシング あえ	砂糖	すりごま ごま ご ま油	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり			
	牛乳				牛乳					
21 日 (木)	ごはん	米							643 23	815 28
	じゃがいものごまみそ汁	じゃがいも	ねりごま	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ			
	たれかつ	パン粉 コーンスターチ, タピオカスターチ、馬鈴薯 澱粉、三温糖	揚げ油	豚もも肉						
	かぶ漬け					かぶの葉	かぶ きゅうり			
	牛乳				牛乳					
22 日 (金)	ごはん	米							555 28	693 34
	中華スープ			シヨルダーベーコン 木綿豆腐	カットわかめ	にんじん チンゲンサ イ	ねぎ			
	チンジャオロース丼	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	細切豚肉		青ピーマン 赤ピーマ ン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ			
	乾燥小魚	砂糖 還元麦芽糖水飴			かたくちいわし					
	牛乳				牛乳					
25 日 (月)	わかめごはん	米 還元水あめ			わかめ				577 24	727 30
	野菜汁	じゃがいも		生揚げ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう			
	鶏肉のから揚げ	でん粉	揚げ油	鶏もも肉			しょうが			
	春色サラダ		卵抜きマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりうめ			
	牛乳				牛乳					
26 日 (火)	ごはん	米							572 26	721 33
	高野豆腐入り親子煮	じゃがいも 三温糖		鶏肉 卵 凍り豆腐 (大豆)		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ			
	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			
	風味漬け						きゅうり キャベツ しょうが			
	牛乳				牛乳					
27 日 (水)	ごはん	米							569 24	716 30
	沢煮わん	はるさめ		細切豚肉		にんじん 水菜	えのきたけ ごぼう たけのこ			
	さばのごま照り焼き		ごま	さば						
	切干大根炒め煮	三温糖 つきこんにゃく	サラダ油	油揚げ		にんじん さやいんげ ん	切干しだいこん しいたけ			
	牛乳				牛乳					
28 日 (木)	ごはん	米							627 25	780 31
	みそワナタンスープ	わんたん(小麦粉)	ごま油	豚肉 みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ			
	鶏肉と大豆のチリソース煮	でん粉 三温糖	揚げ油 サラダ油 ごま油	角切り鶏肉 だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが			
	フルーツ杏仁風プリン	糖類(果糖ぶどう糖液糖, 水あめ)加工でん粉		豆乳加工品(大豆)			ももピューレ、あんず濃縮 果汁、糊料(りんご)			
	牛乳				牛乳					
29 日 (金)	カレー味ごはん	米	サラダ油						550 17	704 22
	鶏肉とアスパラのクリームソース	じゃがいも ルウ(小麦 粉)	サラダ油	鶏肉 シヨルダーベー コン	バター【乳】粉チーズ 牛乳	にんじん アスパラガ ス	ぶなしめじ たまねぎ			
	くきわかめのサラダ		サラダ油		くきわかめ(塩抜き)		キャベツ きゅうり ホールコーン			
りんごジュース						りんご濃縮果汁				