

6月 給食献立予定表

R8.5.29 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	むぎしつ	ビタミン		小	中
1日 (月)	洋風三色ごはん	米	サラダ油	ウインナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	550 29	691 37
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブ油	白いんげん豆 ショルダーベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	鶏肉のカレー焼き			鶏肉			しょうが		
	塩昆布漬		ごま		塩昆布	こまつな	キャベツ		
	牛乳				牛乳				
2日 (火)	ごはん	米						565 23	712 28
	大根と豆腐のみそ汁			木綿豆腐 みそ		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ		
	白身魚のごまソースかけ	砂糖 馬鈴薯澱粉	揚げ油 ねりごま	たら					
	もやしサラダ		サラダ油			赤ピーマン	ホールコーン もやし きゅうり		
	牛乳				牛乳				
3日 (水)	ごはん	米						597 25	735 30
	きんぴら丼	つきこんにゃく 三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	細切豚肉	くきわかめ	にんじん 青ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ		
	かしわ汁			鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ		
	ヨーグルト	砂糖			乳製品 寒天				
	牛乳				牛乳				
4日 (木)	ごはん	米						634 27	794 33
	わらびのみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 油揚げ みそ			わらび えのきたけ		
	あじの南蛮漬	馬鈴薯澱粉 三温糖	揚げ油 ごま油	あじ			しょうが ねぎ		
	ごまびたし		ごま すりごま			こまつな にんじん	もやし		
	昆布入り大豆			炒り大豆 鰹節エキス	昆布				
牛乳				牛乳					
5日 (金)	ゆかりごはん	米				赤しそ		572 21	720 25
	生揚げと白菜のみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	はくさい		
	ぎょうざ	小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	豚脂 ごま油 なたね油	鶏肉 豚肉 大豆粉 粒状大豆たん白		にら	きゃべつ 玉ねぎ		
	ごまあえ	砂糖	すりごま ねりごま			ほうれんそう	もやし キャベツ		
	牛乳				牛乳				
8日 (月)	ごはん	米						623 22	786 27
	ふりかけ(かつお)	砂糖 ぶどう糖 とうもろこしでん粉		鰹節粉 鰹削り節	海苔				
	トマトとたまごのスープ	でん粉		木綿豆腐 卵		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ		
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯澱粉	植物性油脂(菜種)揚げ油	豚肉 植物性たん白(大豆)			玉ねぎ		
	わかめサラダ		ごま油 ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり		
牛乳				牛乳					
9日 (火)	ごはん	米						581 27	732 34
	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		
	手作りふりかけ	砂糖	ごま ごま油	かつお節	ちりめんじゃこ のり				
	即席漬	還元水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり		
	牛乳				牛乳				
10日 (水)	ごはん	米						617 23	780 28
	ABCマカロニ入り野菜スープ	じゃがいも マカロニ(小麦)	サラダ油	ショルダーベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		
	白身魚フライ	パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	ほき					
	ノンエッグタルタルソース	砂糖類(水あめ、砂糖) こんにゃく粉	植物油脂	大豆粉 粉末状植物性 たん白(大豆)		乾燥パセリ	ピクルス(きゅうり) 乾燥玉ねぎ レモン果汁		
	しょうゆフレンチ		米ぬか油			ほうれんそう	もやし ホールコーン		
牛乳				牛乳					
11日 (木)	ごはん	米						561 18	720 24
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		木綿豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	チキン味噌かつ	パン粉 加工澱粉(タピオカ スターチ、馬鈴薯澱粉、コーン スターチ)三温糖	揚げ油	鶏むね肉 みそ					
	ごま入り中華サラダ	はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり		
	みかんジュース						温州みかん濃縮果汁		
12日 (金)	ごはん	米						600 25	749 31
	中華スープ			ショルダーベーコン 木綿豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 サラダ油	豚肉 牛肉 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		
	アップルシャーベット						りんごシロップ漬		
牛乳				牛乳					
15日 (月)	わかめごはん	米 還元水あめ			わかめ			557 20	701 25
	もずくスープ			木綿豆腐	おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ		
	春巻	小麦粉 春雨 砂糖 粉あめ 加工澱粉	植物油脂 揚げ油 粉末油脂	鶏肉 粒状植物性たん白 (大豆)		人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし たけのこ		
	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				

16日 (火)	ごはん	米							656 22	818 27
	キーマカレー	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	豚ひき肉 だいず		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			
	ひじきサラダ		サラダ油		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン			
	さくらんぼゼリー	砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖					さくらんぼ果汁			
	牛乳				牛乳					
17日 (水)	ごはん	米							596 24	752 30
	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			
	さばの照り焼き			さば						
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし			
	牛乳				牛乳					
18日 (木)	パンパン	コッペパン(小麦)砂糖				スキムミルク(乳)	パイナップル		559 28	693 34
	チンゲンサイのスープ					ショルダーベーコン 木綿豆腐	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし		
	チリコンカン	三温糖	米ぬか油			にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ			
	ブロッコリーとキャベツのサラダ		サラダ油				ブロッコリー	キャベツ ホールコーン		
	角チーズ					ナチュラルチーズ				
	牛乳					牛乳				
19日 (金)	ごはん	米							576 24	709 29
	ねぎ塩豚丼	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	豚肉		にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ			
	枝豆サラダ	砂糖	ごま ごま油			赤ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり 切干しだいこん			
	アーモンド		アーモンド							
	牛乳					牛乳				
22日 (月)	ごはん	米							554 25	683 31
	なすのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	なす			
	鶏肉と小松菜の中華炒め	三温糖 でん粉	サラダ油	鶏肉		こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが			
	ブルーベリーゼリー	糖類(ぶどう糖, 水あめ, グラ ニュー糖, 果糖ぶどう糖液 糖)					ブルーベリー果汁			
	牛乳					牛乳				
23日 (火)	ごはん	米							563 21	707 25
	ふりかけ(ゆかり)	砂糖					赤しそ			
	五目みそ汁	じゃがいも	バター(乳)	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ ホールコーン			
	ししゃもの天ぷら	小麦粉 でん粉 加工デンプン	揚げ油	ししゃも						
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし			
	牛乳					牛乳				
24日 (水)	ごはん	米							602 29	755 36
	マーボー丼	三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ			
	ごま入りもやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			こまつな	もやし ホールコーン			
	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 (木)	ごはん	米							563 27	709 34
	玉ねぎと卵のみそ汁	じゃがいも		卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			
	ほっけの塩焼き			ほっけ						
	ひじきの炒め煮	しらたき 三温糖	サラダ油	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん			
	牛乳					牛乳				
26日 (金)	ごはん	米							553 20	702 25
	わかめスープ			木綿豆腐	わかめ	ほうれんそう	ねぎ もやし えのきたけ			
	ポークシューマイ	でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油		豚肉 ほたてエキス 粒状大豆たん白			たまねぎ しょうが			
	チャプチェ	はるさめ 砂糖	ごま油	牛肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ			
	牛乳					牛乳				
29日 (月)	ごはん	米							569 23	716 28
	豚汁	じゃがいも つきこんじやく		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			
	いわしの梅煮	砂糖 馬鈴薯澱粉		いわし			梅肉			
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン			
	牛乳					牛乳				
30日 (火)	ゆで中華	ゆで中華めん(小麦粉)							587 27	760 34
	豆乳担々スープ	砂糖	サラダ油 ごま油 ねりごま すりごま	豚ももひき肉 みそ 豆乳		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ホールコーン ねぎ			
	アスパラとコーンのサラダ		サラダ油			アスパラガス	ホールコーン キャベツ きゅうり			
	すいか						すいか			
	牛乳					牛乳				