

よていこんだてひょう

れいわ 3ねん 12がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 17 回
献立は都合により変更になることがあります。

にち よう				こんだてめい				おもなざいりょうとかからだのなかのはたらき				えいようか					
								あかのなかま		きいろのなかま		みどりのなかま		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	しんじつ (g)	えんぶん (g)
								からだをつくる		エネルギーになる		からだのちようしをととのえる		うへ した	しょうかくくふ ちゅうかくくふこうどうふ		
1	水	ハヤシライス	ぎゅう 牛 乳	チーズサラダ 柿	ぶたにく さちだ ちーず	ぎゅう にゅう	こめ はやる う	おおむぎ あぶら う	じゃがい も クリー みーどれ	たまねぎ にんじん えりんぎ しょうが こーん ばぶりか かき	653 829	21.9 27.8	18.4 23.4	2.3 2.9			
2	木	ごはん のり佃煮	ぎゅう 牛 乳	さばのゴマだれ焼き 大根のみそ汁 ごぼうサラダ	さば わかめ みそ	ぎゅう にゅう	こめ かたくり こ	すりごま まよねー ず	しょうが ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ だいこん ねぎ		657 834	25.5 32.4	24.6 31.2	2.8 3.6			
3	金	きなこ揚げパン	ぎゅう 牛 乳	豆腐シウマイ 肉団子と白菜のスープ 冷凍パン	きなこ とうふ にくだん ご	ぎゅう にゅう	こっぺば ん れいとう ばいん	あぶら はるさめ	はくさい にんじん ねぎ ほししい しょうが たけ		628 798	22.6 28.7	26.1 33.1	2.4 3.0			
6	月	親子丼	ぎゅう 牛 乳	すまし汁 ゆずサラダ	とりにく なると たまご	とうふ ぎゅう にゅう	こめ はやる う	おおむぎ さとう	たけのこ ほししい たけ たまねぎ みつば だいこん きゃべつ きゅうり ゆず		583 740	25.6 32.5	16.6 21.1	2.1 2.7			
7	火	パーカーハウス	ぎゅう 牛 乳	白身魚フライ ABCスープ ポイルキャベツ	しろみさか なふらい ぎゅう にゅう	ういん なー	ばーかー あぶら まかろに はうす	あぶら まかろに	きゃべつ たまねぎ こまつな にんじん		617 784	24.2 30.7	23.5 29.8	2.5 3.2			
8	水	むぎ 麦ごはん	ぎゅう 牛 乳	生揚げのオイスターソース炒め ほうれん草ともやしのナムル ふりかけ	ぶたにく なまあげ	ぎゅう にゅう	こめ さとう ごまあぶ ら	おおむぎ あぶら ふりかけ なむると いりごま れ	しょうが にんじん たまねぎ ちんげん もやし ほうれん そう		611 776	26.7 33.9	20.5 26.0	1.6 2.0			
9	木	ごはん	ぎゅう 牛 乳	豆腐ハンバーグ 白菜のみそ汁 かぼちゃと豆のそぼろあん	豆腐はん ぱーぐ みそ ぎゅう にゅう	ぶたひき にく あぶらあ け	こめ あぶら	かぼちゃ さとう	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ はくさい		694 881	25.3 32.1	22.7 28.8	2.5 3.2			
10	金	ゆめロール	ぎゅう 牛 乳	キャベツメンチ 白菜と豆腐のとりみスープ ポイルキャベツ	きゃべつ めんち ぎゅう にゅう	とうふ ぶたひき にく	ゆめろー あぶら かたくり こ	あぶら	にんじん ねぎ はくさい しょうが ほししい きゃべつ にんにく たけ		606 770	23.0 29.2	23.3 29.6	2.3 2.9			
13	月	ビビンバ	ぎゅう 牛 乳	ワカメスープ かみかみ昆布	ぶたひき にく とうふ ぎゅう にゅう	きんした まご かみかみ こんぶ	こめ あぶら はるさめ	おおむぎ さとう ごまあぶ ら いりごま	しょうが ほししい たけ ほうれん もやし にんじん そう こーん		616 782	26.5 33.7	20.1 25.5	1.5 1.9			
14	火	ミニコッパン	ぎゅう 牛 乳	ソース焼きそば おさかなと野菜のステーキ フルーツみつ豆	ぶたにく おさかなと やさいのすて き	かんとん ぎゅう にゅう	みにこっ ぺばん かきあぶ ら ももかん	やきそば めん みかんか ん ばいんか ん ばな	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん		522 663	21.0 26.7	12.3 15.6	1.6 2.0			
15	水	こぎつねごはん	ぎゅう 牛 乳	厚焼き玉子 のっぺい汁 キャベツのおかか和え	あぶらあ とりにく あつや たまご けずり がし	とうふ ぎゅう にゅう	こめ あぶら かたくり こ	おおむぎ さとう さといも こんにゃ く	えだまめ しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゃべつ ちんげん さい		623 791	27.3 34.7	19.9 25.3	2.6 3.3			
16	木	ごはん	ぎゅう 牛 乳	たらのみそマヨ焼き 根菜のゴマみそ汁 春菊の卵 和え	たら みそ きんした まご	ぎゅう にゅう	こめ さとう いりごま	ごまあぶ ら まよねー ず こんにゃ く	かぶ だいこん にんじん ごぼう しゅんぎ く		604 767	26.1 33.1	18.5 23.5	2.7 3.4			
17	金	ミニコッパン	ぎゅう 牛 乳	スパゲティミートソース 海藻サラダ りんご	ぶたひき にく ぎゅう にゅう	きざみだ いず かいそう みつす	こっぺば ん すばげ てい はやる あぶら う ごまあぶ ら	すりば い おりー が ゆ こんにゃ く	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えりんぎ りんご せろり ばせり とまとか きゅうり きゃべつ ん		619 786	25.5 32.4	20.4 25.9	2.5 3.2			
20	月	キーマカレー	ぎゅう 牛 乳	白菜とかぶのゆず昆布和え みかん	ぶたひき にく ぎゅう にゅう	ひよこま だいず め しおこん ぶ	こめ かれー る う	おおむぎ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん せろり はくさい かぶ ゆず みかん		681 865	22.7 28.8	21.0 26.7	2.8 3.6			
21	火	こめっこぱん ラ・フランスジャム	ぎゅう 牛 乳	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのポタージュ ビーンズサラダ	とりにく いんげん まめ なまく りーむ	ひよこま め	こめっ こぱん かぼちゃ	らふらん すじやむ んぐ しちゅう のもと	きゃべつ きゅうり たまねぎ ばせり		637 809	31.7 40.3	24.3 30.9	2.2 2.8			
22	水	わかめごはん	ぎゅう 牛 乳	根菜つくねハンバーグ 冬至汁 しらたきごまあえ	わかめごはん ののもと とりにく みそ	ぎゅう にゅう	こめ あぶら さとう	おおむぎ しらす すりごま	しめじ にんじん ねぎ ゆず ほうれん そう		587 745	20.7 26.3	15.9 20.2	2.9 3.7			
23	木	ツナピラフ ケーキ	ぎゅう 牛 乳	クリスピーチキン 白菜スープ ブロッコリーサラダ	つな くりすぴー ちきん	べーこん	こめ けーき	おおむぎ あぶら	たまねぎ にんじん えりんぎ まっしゅ かりふら るーむ はくさい わー ぶろっ こ りー きゃべつ		603 766	21.4 27.2	22.1 28.1	2.3 2.9			

<こんげつのもくひょう>

た べ す ぎ に き を つ け ま し ょ う

平均	620 787	24.6 31.2	20.6 26.2	2.3 3.0
基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満