

よていこんだてひょう

れいわ 4ねん 1がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 16 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			おもなでいりょうと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)	しつ 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	うえ した	しょうがくが ちゆうがくが	こうとうが	
7 金	むぎ 麦ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	さわらの西京 焼き 七章 汁 炒り 鶏	さわらさい きょうやき ぎゅうにゅ う	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	だいにん かぶ ごまつな せり ごぼう いいたけ えのき はくさい いんげん ねぎ にんじん れんこん たけのこ	622 790	28.4 36.1	17.6 22.4	2.5 3.2
11 火	ココア揚げパン	ぎゅう にゅう 牛 乳	ポークウィンナー 根菜のポトフ フレンチサラダ	ぼーくうい ふたにく んなー ぎゅうにゅ う	こつべば ゐるめーく あぶら ん ここあ じゃがい も どれっしん ぐ	たまねぎ かぶ にんじん きゃべつ きゅうり こーん	707 898	28.0 35.6	28.9 36.7	2.6 3.3
12 水	ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	豚肉と生揚げのうま煮 厚焼き玉子 上州きんぴら	ぶたにく なまあげ あつやき たまご ぎゅうにゅ さつまあ げ う	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶ ら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう とうがらし	666 846	28.0 35.6	19.5 24.8	2.3 2.9
13 木	ちゅうかうふう ま 中華風 混ぜごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	肉団子 ワカメスープ ごまほうれんそう	やきはむ にくだん ご ぎゅうにゅ わかめ う	こめ むぎ ごまあぶ ら さとう かたくりこ いりごま	たけのこ ほししいた ねぎ け にんじん しょうが むきえだ まめ えのき ほうれん そう	593 753	23.8 30.2	16.2 20.6	3.0 3.8
14 金	しょく 食パン	ぎゅう にゅう 牛 乳	クラムチャウダー ソーセージと野菜のソテー ぼんかん	あさり ベーこん なまくりー む ぎゅうにゅ ういんなー う	しょくばん いちご じゃむ あぶら くりーむし ちゅーるう	にんじん たまねぎ まっしゅ るーむ ばせり きゃべつ こまつな こーん ぼんかん	630 800	21.5 27.3	21.2 26.9	2.5 3.2
17 月	ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	ハンバーグ ミネストローネ シーザーサラダ	はんばー ぶたにく だいず ぎゅうにゅ ばるめざ んちーず う	こめ じゃがいも あぶら まからに でみそー ず どれっしん ぐ	にんじん たまねぎ せろり にんにく とまとか ばせり きゃべつ きゅうり こーん	678 861	28.3 35.9	21.2 26.9	2.0 2.5
18 火	ミニコッパパン	ぎゅう にゅう 牛 乳	塩焼きそば ポークシュウマイ だいだいのムース	ぶたにく ぼーくしゅ うまい ぎゅうにゅ う	みにこっ やきそば べばん めん かきあぶ んーす むーす ら	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん	582 739	25.1 31.9	19.7 25.0	2.5 3.2
19 水	むぎ 麦ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	まーぼー どうら 麻婆 豆腐 チキンナゲット キャベツとえのきのわさび和え	ぶたひき どうふ あみそ にく ぎゅうにゅ ちんちん なげつと う	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶ ら	しょうが にんにく たけのこ えのき ほうれん そう	630 800	29.3 37.2	19.8 25.1	1.8 2.3
20 木	チキンライス	ぎゅう にゅう 牛 乳	プレーンオムレツ コンソメスープ オレンジ	とりにく ぶれーん おむれつ ぎゅうにゅ う	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん びーまん しょうが まっしゅ にんにく るーむ きゃべつ ばせり こーん おれんじ	589 748	23.0 29.2	14.1 17.9	2.5 3.2
21 金	ミニ黒パン	ぎゅう にゅう 牛 乳	和風スパゲッティ じゃこサラダ パイン缶	あさり ベーこん あげちり めん ぎゅうにゅ う	くろばん すばげっ てい ごまあぶ さとう どれっしん ぐ ら	えりんぎ しめじ にんじん こまつな たまねぎ きゅうり ほうれん そう だいにん きゃべつ ばいんか ん	585 743	22.5 28.6	18.9 24.0	2.2 2.8
24 月	チキンカレーライス	ぎゅう にゅう 牛 乳	アーモンドサラダ いよかんゼリー	とりにく ぎゅうにゅ う	こめ むぎ じゃがいも あぶら かれーる ど さとう どれっしん ぜりー ぐ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり ぶろっこ りー	674 856	22.4 28.4	18.8 23.9	2.3 2.9
25 火	こめっこパン	ぎゅう にゅう 牛 乳	きのこのシチュー ほうれん草のサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅ なまくりー む う	こめっこば じゃがいも ん しちゅーる どれっしん ぐ う	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ ばせり きゃべつ こーん ほうれん そう りんご	601 763	29.1 37.0	19.5 24.8	2.0 2.5
26 水	ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	さばの味噌煮 すいとん 小松菜のおかか和え	さばのみ ぶたにく かつおぶ そに ぎゅうにゅ う	こめ すいとん さといも あぶら	ほししいた だいにん ねぎ け はくさい ねぎ きゃべつ こまつな	613 779	25.6 32.5	11.2 14.2	2.0 2.5
27 木	ごはん	ぎゅう にゅう 牛 乳	第2位 すきやき 五目卵焼き きゅうりとわかめのポン酢和え	ぶたにく やきどう か ぎゅうにゅ わかめ う	こめ しらたき あぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ ほししいた しゅんぎく け きゃべつ	637 809	26.9 34.2	22.8 29.0	1.8 2.3
28 金	まる ぶこざ 丸パン(横切り) 第1位 ぐんまの梅ゼリー	ぎゅう にゅう 牛 乳	第3位 ぐんまのねぎコンロツケ イタリアンスープ 茹でキャベツ	ねぎこん たまご ばるめざ ころつけ ぎゅうにゅ とりにく う	こつべば あぶら ばんこ ん ぜりー	たまねぎ こーん ばぶりが ほうれん ばせり きゃべつ そう	619 786	21.7 27.6	22.4 28.4	2.8 3.6
31 月	焼きおにぎり	ぎゅう にゅう 牛 乳	おきり込み 野菜のかき揚げ のり和え	あぶらあ とりにく きざみの り ぎゅうにゅ う	やきおに おきりこみ あぶら ぎり	しいたけ にんじん はくさい ねぎ だいにん きゃべつ ほうれん そう やさいの かきあげ	585 743	21.2 26.9	22.2 28.2	3.2 4.1

<こんげつのもくひょう>

か ん し ゃ の き も ち で い た だ き ま し ょ う

平均	626 795	25.3 32.1	19.6 24.9	2.4 3.0
基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満