よていこんだてひょう

れいわ　5ねん　6がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校　実施回数　22　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らだのなかのはたらき あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま エネルギーになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー(kcal) うえ / した	たんぱくしつ(g) しょうがくぶ / ちゅうがくぶ	ししつ(g) こうとうぶ	えんぶん(g)
1	木	たいめし ＜愛媛県の料理＞	牛乳	とりの照り焼き 豆腐とやさいのみそ汁 いんげんのごま和え	たい　あぶらあげ　とりにく とうふ　みそ　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　じゃがいも　さとう あぶら　ごま	にんじん　いんげん　しいたけ たまねぎ　だいこん　しめじ	609 737	28.2 34.0	16.1 18.3	2.4 2.9
2	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグきのこソース ABCスープ いんげんと卵のソテー/さくらんぼゼリー	はんぱーぐ　べーこん　ぎゅうにゅう たまご	ぱん　さとう　あぶら じゃがいも　まかろに　ぜりー	にんじん　いんげん　たまねぎ しめじ　えりんぎ　しいたけ きゃべつ　とうもろこし　とまと	672 817	27.4 33.0	23.7 28.0	2.6 3.2
5	月	ごはん	牛乳	さんまの生姜煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぶた　さんましょうがに　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　しらたき さとう　あぶら　ごま	にんじん　いんげん　ほうれんそう たまねぎ　しいたけ	625 758	27.9 33.6	17.5 20.1	2.0 2.4
6	火	えだまめごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き とん汁 きゅうりとわかめのポン酢あえ	さばかれー　ぶたにく　とうふ しょうゆみそ　わかめ　こんぶ	こめ　じゃがいも　こんにゃく あぶら	にんじん　えだまめ　きゅうり きゃべつ　ごぼう　だいこん ねぎ	663 806	27.7 33.4	24.7 29.3	2.1 2.6
7	水	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉みそ、ナムル) レタスと卵のスープ ぐんまの梅ゼリー	ぶたにく　たまご　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら ごま　ぜりー	ほうれんそう　にんじん　しょうが しいたけ　たけのこ　もやし れたす　しめじ　ねぎ	583 704	23.1 27.5	17.6 20.3	1.5 1.8
8	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 梅チップサラダ スイカ	とりにく　だいず　ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら るー	にんじん　とまと　にんにく せろり　たまねぎ　きゅうり きゃべつ　うめちっぷ　すいか	622 754	22.3 26.5	17.7 20.4	2.5 3.1
9	金	はちみつパン	牛乳	オムレツトマトソース コーンクリームシチュー いんげんのソテー	おむれつ　とりにく　ぎゅうにゅう くりーむ	ぱん　じゃがいも　あぶら るー	とまと　ぱせり　にんじん いんげん　たまねぎ　えりんぎ にんにく　とうもろこし　きゃべつ	617 748	24.9 29.8	20.3 23.7	3.0 3.7
12	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 キャベツとえのきのわさび和え 棒ギョーザ	ぶたにく　とうふ　みそ ぼうぎょーざ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　かたくりこ あぶら	にんじん　にら　ほうれんそう しょうが　にんにく　ねぎ たけのこ　きゃべつ　えのき	645 783	26.2 31.5	20.9 24.4	1.7 2.1
13	火	こめこパン いちごジャム	牛乳	チキンのチーズパン粉焼き ビーンズサラダ ラビオリトマトスープ	とりにく　いんげんまめ　ひよこまめ ぶたにく　ぎゅうにゅう　ちーず らびおり	ぱん　じゃむ　ぱんこ あぶら	ぱせり　にんじん　とまと きゃべつ　きゅうり　たまねぎ	601 727	34.3 41.8	18.6 21.5	2.6 3.2
14	水	らーめん(袋)	牛乳	パオズ しょうゆらーめんスープ 中華和え	なると　ぶたにく　ぱおず ぎゅうにゅう	めん　さとう　あぶら	にんじん　こまつな　きゃべつ しなちく　ねぎ　もやし きゅうり	615 745	28.7 34.6	15.4 17.5	2.6 3.2
15	木	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き ニラたま汁 切り干し大根の煮つけ/水ようかん	あじさんがやき　あぶらあげ　さつまあげ たまご　みそ　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　さとう　かたくりこ しらたき　さとう　あぶら ようかん	にんじん　にら　たまねぎ しいたけ　だいこん　きゃべつ	649 788	23.1 27.5	16.7 19.1	2.5 3.1
16	金	ソフトフランスパン ブルーベリージャム ＜カムカムメニュー＞	牛乳	メンチカツ ごぼうサラダ 豆スープ	めんちかつ　いんげんまめ　べーこん ひよこまめ　だいず　ぎゅうにゅう	ぱん　あぶら　まよねーず じゃむ	にんじん　ごぼう　きゅうり きゃべつ　たまねぎ　とうもろこし	655 796	22.7 27.0	28.1 33.6	2.9 3.6
19	月	ごはん ＜群馬県の料理＞	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のおかか和え すいとん	かつおぶし　ぶたにく　ぎゅうにゅう さばみそに	こめ　あぶら　すいとん	こまつな　にんじん　きゃべつ しいたけ　だいこん　ねぎ	602 729	25.3 30.3	10.6 11.4	2.0 2.4
20	火	ロールパン	牛乳	白身魚のバーベキューソースかけ コンソメスープ えだまめコーン	たら　べーこん　ぎゅうにゅう	ぱん　はくりきこ　さとう かたくりこ　じゃがいも　あぶら	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　りんご　きゃべつ えだまめ　とうもろこし	593 717	28.3 34.1	20.1 23.4	2.3 2.8
21	水	なめし	牛乳	とりのごまだれかけ 具だくさん汁 いんげんのおかか和え	とりにく　ぶたにく　みそ かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　かたくりこ こんにゃく　ごま　あぶら	なめしのもと　ほうれんそう　にんじん いんげん　ごぼう　だいこん ねぎ	600 726	32.6 39.6	15.4 17.5	1.9 2.3
22	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン	ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも さとう　あぶら　るー	にんじん　かぼちゃ　いんげん とまと　きゃべつ　ぴーまん　たまねぎ にんにく　きゅうり　とうもろこし しょうが　なす　めろん	639 776	19.8 23.3	18.1 20.9	2.1 2.6
23	金	ミニコッペパン(背割り)	牛乳	塩焼きそば ウインナー アセロラフルーツゼリー和え	ぶたにく　ういんなー　ぎゅうにゅう	ぱん　めん　あぶら ぜりー	ぴーまん　にんじん　もやし きゃべつ　たまねぎ　ぱいんかん ももかん　みかんかん	625 758	24.8 29.7	23.0 27.1	2.4 2.9
26	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 とりひき肉と小松菜のみそ汁 じゃこサラダ	いわしうめに　とうふ　みそ じゃこ　ぎゅうにゅう　こんぶ とりにく	こめ　じゃがいも　さとう	こまつな　ねぎ　だいこん きゅうり　きゃべつ	601 727	29.0 35.0	15.3 17.3	2.4 2.9
27	火	黒パン	牛乳	チキンの香り揚げ ミネストローネ もやしのドレッシング和え/ブルーベリーゼリー	ちきんかおりあげ　ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう	ぱん　じゃがいも　まかろに あぶら　ぜりー	にんじん　とまと　ぱせり たまねぎ　せろり　にんにく もやし　きゅうり	605 732	27.6 33.3	17.9 20.6	2.0 2.4
28	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とキャベツのみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ぐんまの納豆	ぶたにく　こうやどうふ　みそ とうふ　なっとう　ぎゅうにゅう わかめ　こんぶ	こめ　さとう　あぶら	にんじん　こまつな　しょうが ねぎ　にんにく　きゃべつ もやし　だいこん	603 730	27.0 32.5	19.0 22.0	1.6 1.9
29	木	ごはん ふりかけ(のり)	ジョア	アジフライ いなか汁 キャベツの千切り	あじふらい　こうやどうふ　みそ じょあ　ふりかけ	こめ　じゃがいも　こんにゃく あぶら	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　きゃべつ	572 690	20.8 24.6	11.6 12.6	1.9 2.3
30	金	ミニぶどうパン	牛乳	和風スパゲティ 枝豆サラダ ももゼリー	あさり　べーこん　ぎゅうにゅう	ぱん　めん　あぶら ぜりー	こまつな　にんじん　えりんぎ しめじ　たまねぎ　えだまめ きゅうり　きゃべつ	639 776	23.2 27.7	18.0 20.8	1.9 2.3
								平均 620 751	26.1 31.4	18.5 21.4	2.2 2.7
								基準 630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満

＜こんげつのもくひょう＞
よく　かんで　たべましょう