よていこんだてひょう

れいわ　6ねん　5がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校　実施回数　20　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)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	えんぶん(g)
								うえした	しょうがくぶ ちゅうがくぶ		こうとうぶ
1	水	ゆめロールパン 手作りいちごジャム <群馬県の料理>	牛乳	とり肉の大葉チーズ焼き 季節の野菜のスープ	とりにく　べーこん　ぎゅうにゅう ちーず	ぱん　さとう　じゃがいも あぶら	おおば　あすぱらがす　にんじん ぱせり　いちご　れもん たまねぎ　ごぼう	665 809	27.1 32.6	29.1 34.9	1.9 2.3
2	木	山菜ごはん <こどもの日メニュー>	牛乳	ブリのみりんしょうゆ漬け焼き アスパラのごま和え 若竹汁/お祝いゼリー	あぶらあげ　とりにく　ぶりみりんしょうゆ とうふ　ぎゅうにゅう　わかめ こんぶ	こめ　さとう　ぜりー あぶら　ごま	にんじん　あすぱらがす　さんさい しいたけ　きゃべつ　たけのこ	637 773	28.3 34.1	21.7 25.5	2.4 2.9
7	火	きなこ揚げパン	牛乳	トマトビーンズ チーズサラダ	きなこ　だいず　ぶたにく いんげんまめ　ひよこまめ　ぎゅうにゅう ちーず	ぱん　さとう　じゃがいも あぶら	にんじん　とまと　ぶろっこりー たまねぎ　にんにく　まっしゅるーむ きゃべつ　とうもろこし	603 730	25.1 30.1	23.5 27.7	2.3 2.8
8	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 棒ギョーザ キャベツの塩昆布和え	ぶたにく　とうふ　ぼうぎょーざ ぎゅうにゅう　しおこんぶ	こめ　かたくりこ　あぶら	にんじん　にら　ちんげんさい しょうが　にんにく　ねぎ たけのこ　きゃべつ	629 763	24.7 29.6	20.2 23.6	2.0 2.4
9	木	ごはん	牛乳	とり肉のごまだれかけ じゃこサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	とりにく　じゃこ　とうふ みそ　ぎゅにゅう　こんぶ	こめ　さとう　かたくりこ じゃがいも　こんにゃく　ごま	にんじん　きゅうり　きゃべつ だいこん　ねぎ	599 725	30.8 37.3	15.4 17.5	2.1 2.6
10	金	ツイストパン あんずジャム	牛乳	とり肉のトマトソース クラムチャウダー グリンピースとコーンのサラダ	とりにく　あさり　べーこん ぎゅうにゅう　くりーむ	ぱん　じゃがいも　あぶら るー　じゃむ	とまと　にんじん　ぱせり たまねぎ　しめじ　きゃべつ まっしゅるーむ　とうもろこし　ぐりんぴーす	666 810	31.3 38.0	25.1 29.8	2.8 3.5
13	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 マカロニサラダ ふきと油揚げのみそ汁	さばのみそに　あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう　こんぶ	こめ　まかろに　じゃがいも まよねーず	にんじん　きゃべつ　きゅうり とうもろこし　ふき　だいこん	663 806	24.3 29.1	23.5 27.7	2.1 2.6
14	火	ぶどうパン(ミニ)	牛乳	春野菜のクリームスパゲティ カラフルサラダ アーモンド	べーこん　あさり　ぎゅうにゅう くりーむ	ぱん　めん　さとう あぶら　るー　あーもんど	あすぱらがす　にんじん　あかぴーまん きゃべつ　たまねぎ　えりんぎ しめじ　にんにく　きゅうりぴーまん	700 853	24.0 28.7	25.8 30.7	2.3 2.8
15	水	うどん(袋)	牛乳	カレーうどん(汁) タラと野菜の練りもの(卵入り) ほうれん草の磯和え/オレンジ	ぶたにく　あぶらあげ　なると たらやさいねりもの　ぎゅうにゅう　のり	めん　じゃがいも　るー あぶら	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう ねぎ　きゃべつ　おれんじ	646 784	24.0 28.7	17.9 20.6	3.2 4.0
16	木	ごはん	牛乳	八宝菜 肉団子 わかめサラダ	ぶたにく　いか にくだんご　ぎゅうにゅう　わかめ	こめ　かたくりこ　あぶら	にんじん　ちんげんさい　きゃべつ たまねぎ　たけのこ　ねぎ しょうが　とうもろこし	606 734	25.5 30.6	15.4 17.5	2.0 2.4
17	金	こめこパン ブルーベリージャム	牛乳	ホキのムニエル 野菜スープ コーンサラダ	ほき　ぶたにく　ぎゅうにゅう くりーむ	ぱん　じゃむ　じゃがいも さとう　あぶら　るー	にんじん　しめじ　えりんぎ えのき　たまねぎ　もやし きゃべつ　とうもろこし	593 717	30.0 36.3	18.3 21.1	2.6 3.2
20	月	ごはん	牛乳	韓国風炒め 具だくさん汁 チンゲン菜のポン酢和え/みかんゼリー	ぶたにく　とうふ　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　さとう　じゃがいも ぜりー　ごま　あぶら	にんじん　ちんげんさい　にんにく しょうが　しめじ　たまねぎ だいこん　ねぎ　きゃべつ	648 787	24.1 28.8	18.2 21.0	2.1 2.6
21	火	ロールパン チョコ	牛乳	タラのマスタード焼き 絹さやとエリンギのソテー ABCスープ	たら　とっぴんぐべーこん　べーこん ぎゅうにゅう	ぱん　ちょこ　まかろに あぶら　まよねーず	ぱせり　きぬさや　にんじん たまねぎ　ふらいどおにおん　えりんぎ きゃべつ	631 765	27.4 33.0	25.3 30.0	2.4 2.9
22	水	麦ごはん	牛乳	ぶた丼の具 小松菜とじゃが芋のみそ汁 スナップエンドウのサラダ	ぶたにく　とうふ　みそ ぎゅうにゅう　こんぶ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　あぶら	こまつな　にんじん　ごぼう たまねぎ　ねぎ　きゃべつ すなっぷえんどう	609 737	26.1 31.3	16.2 18.5	2.1 2.6
23	木	グリンピースごはん	牛乳	カツオフライ あしたばのおかか和え とん汁	かつおふらい　かつおぶし　ぶたにく とうふ　みそ　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　じゃがいも　こんにゃく あぶら	あしたば　にんじん　ぐりんぴーす もやし　ごぼう　だいこん ねぎ	654 795	29.3 35.4	19.3 22.4	2.2 2.7
24	金	コッペパン(ミニ)	牛乳	ソース焼きそば ウインナー 杏仁フルーツ	ぶたにく　ういんなー　ぎゅうにゅう	ぱん　めん　あんにんかん あぶら	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	581 702	24.0 28.7	18.6 21.5	2.6 3.2
28	火	チーズパン	牛乳	ロールキャベツ コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー	ろーるきゃべつ　ういんなー　ぎゅうにゅう	ぱん　みるめーく　じゃがいも あぶら	にんじん　ほうれんそう　きゃべつ たまねぎ　とうもろこし	594 718	24.5 29.3	20.2 23.6	3.0 3.7
29	水	ラーメン(袋)	牛乳	しょうゆラーメン シューマイ 中華和え/バナナ	なると　ぶたにく　しゅーまい ぎゅうにゅう	めん　さとう　あぶら ごま	にんじん　こまつな　きゃべつ めんま　ねぎ　もやし きゅうり　ばなな	659 801	27.3 32.9	16.8 19.2	2.4 2.9
30	木	かてめし <埼玉県の料理>	牛乳	ぶた肉のみそ漬け焼き 玉ねぎとしめじのみそ汁 こごみのごま和え	あぶらあげ　ぶたにく　みそ ぎゅうにゅう　わかめ　こんぶ	こめ　さとう　じゃがいも あぶら　ごま	にんじん　こまつな　こごみ いもがら　ごぼう　しいたけ しめじ　たまねぎ　きゃべつ	650 790	26.4 31.7	20.3 23.7	2.8 3.5
31	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソース コンソメスープ いんげんのソテー/さくらんぼゼリー	はんばーぐ　べーこん　ぎゅうにゅう	ぱん　さとう　じゃがいも まかろに　あぶら　ぜりー	とまと　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	652 792	24.3 29.1	22.2 26.1	2.6 3.2
							平均	634 769	26.4 31.8	20.7 24.1	2.4 2.9
							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>

1にち　3しょく　しっかり　たべましょう