

# よていこんだてひょう

れいわ 6ねん4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ばらつき			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 質 (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のえる	つえ した	しよつかくが ちようかくが	こうとうが		
8 月	キャロットパン	牛乳	チキンのオープン焼き 野菜のポトフ グリーンサラダ	とりにく ういん なー きゅうにゆう	ぼん じゃがいも	にんじん ぶらうこりー にんにく	633	28.1	26.9	2.8	
9 火	妻ごはん	牛乳	ポークカレー じゃこサラダ ジュージーフルーツ	ぶたにく じゃこ きゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく	626	20.9	17.5	2.1	
10 水	たけのごはん <お祝いメニュー>	牛乳	さわらの西京焼き 豆腐のすまし汁 ごまほうれん草/お祝いクレープ	あぶらあ とりにく さわらさ いきよつ け どうふ きゅうにゆう	こめ さとう くれーが	にんじん ごまつな ほうれん草	674	29.3	23.1	2.4	
11 木	ごはん	牛乳	棒ギョーザ 八宝菜 こんにやくサラダ	ぶたにく いか ぼうぎよ ぎゅうにゆう	こめ かたくり こんにやく	にんじん ちんげん きやべつ	595	23.3	17.2	2.0	
12 金	背割りコッペパン (ミニ)	牛乳	ソース焼きそば ウインナー いちごゼリー	ぶたにく ういん なー きゅうにゆう	ぼん めん ぜりー	びーまん にんじん もやし	632	25.6	20.4	2.8	
15 月	ごはん	牛乳	ぶた肉の生姜焼き けんちん汁 チンゲン菜のポン酢和え	ぶたにく どうふ きゅうにゆう	こめ さとう さといも	にんじん ちんげん しょうが	580	25.7	16.0	2.1	
16 火	ロールパン いちごジャム	牛乳	コーンクリームシチュー ベーコンと野菜のソテー オレンジ	とりにく べーこん きゅうにゆう	ぼん じゃむ じゃがいも	にんじん ごまつな たまねぎ	634	22.3	21.9	2.5	
17 水	ごはん	牛乳	とりにく肉の照り焼き マカロニサラダ しめじのみそ汁	とりにく あぶらあ みそ ぎゅうにゆう	こめ さとう まかろに	ちんげん にんじん きやべつ	681	25.4	25.7	2.0	
18 木	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き 小松菜の昆布和え とん汁	さばか れーしよ ぶたにく どうふ みそ きゅうにゆう	こめ じゃがいも こんにやく	ごまつな にんじん きやべつ	655	26.7	24.1	1.7	
19 金	黒パン(ミニ)	牛乳	スバゲティナポリタン アスパラサラダ チキンナゲット	ういん なー きゅうにゆう	ぼん めん あぶら	にんじん びーまん あすばら	675	25.4	21.7	2.5	
22 月	ごはん <兵庫県の料理>	牛乳	タラのみそマヨ焼き ばち汁 小松菜のアーモンド和え	たら みそ あぶらあ げ ぎゅうにゆう	こめ さとう めん	こねぎ にんじん ごまつな	611	25.2	18.7	2.6	
23 火	ゆめロールパン はちみつ	牛乳	ハンバーグきのこソース コンソメスープ 清見オレンジ	はんばー べーこん きゅうにゆう	ぼん はちみつ さとう	とまと にんじん たまねぎ	631	23.0	23.9	2.5	
24 水	ぐんまの混ぜごはん <群馬県の料理>	牛乳	ぐんまのねぎこんロquette かぶのみそ汁 キャベツのおかか和え	どうふ みそ かつおが し ぎゅうにゆう	こめ ころっけ じゃがいも	にんじん ちんげん かぶ	646	19.7	19.5	2.7	
25 木	ごはん ふりかけ	牛乳	なまあ 生揚げのオイスターソース炒め ほうれん草のナムル	ぶたにく なまあ げ ふりかけ ぎゅうにゆう	こめ さとう かたくり	にんじん ごまつな ほうれん草	599	23.1	16.7	2.0	
26 金	コッペパン チョコ&ホワイト	牛乳	チキンピカタ(乳卵入り) ABCスープ ビーンズサラダ	ちきんび べーこん だいず かつ た いんげん ひよこま	ぼん じゃがいも まかろに	にんじん きやべつ たまねぎ	630	24.8	23.0	2.9	
30 火	ごはん	牛乳	豚ひき肉とキャベツの炒めもの 具だくさん汁 ぐんまの納豆	ぶたにく こうやど うふ どうふ なつどう ぎゅうにゆう	こめ さとう こんにやく	にんじん しょうが ねぎ	603	27.0	19.3	2.3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     &lt;こんげつのもくひょう&gt;                      みじたくや てあらいを きちんと しましよ                 </div>							平均	632	24.7	21.0	2.4
								766	29.6	24.5	2.9
							基準	630	26.0	17.5	2.0未満
					800	33.0	22.3	2.5未満			