

よていこんだてひょう

れいわ 6ねん 6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ほたらき			えいようか			
				あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつじゆ (%)	えんぶん (g)
				からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる	うす した	しょうかく い	こうどう ぶ	こうどう ぶ
3 月	なめし	半乳	とりのごまだれかけ 奥だくさん汁 いんげんのおかか和え	どりにく ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅ こんが	こめ さとう かたくり こんじゃ ごま あぶら	なめし ほうれん こんにん もといんげん そうご だいこん ねぎ きゃべつ	637 773	27.2 32.7	23.0 27.1	2.0 2.4
4 火	うめぼしと枝豆のごはん <群馬県の料理>	半乳	さばのねぎみそ焼き わかめときゅうりのポン酢和え	さばねぎ ぶたにく ぎゅうにゅ みそづけ わかめ こんが	こめ すいとん さといも あぶら	にんじん うめぼし えだまめ きゅうり きゃべつ しいたけ だいこん はくさい ねぎ	686 835	26.3 31.6	23.5 27.7	2.3 2.8
5 水	うどん(袋)	半乳	ちくわの織辺揚げ うどんの汁 キャベツのごま和え	あぶらあ ぶたにく ちくわ ごんが ぎゅうにゅ あおのり	めん こんにゃ てんぷら ごま さとう	にんじん いんげん しめじ ねぎ だいこん きゃべつ	604 731	25.4 30.5	20.9 24.4	2.6 3.2
6 木	むぎ 麦ごはん	半乳	キーマカレー 梅チップサラダ 小玉スイカ	どりにく だいち ひよこま ぎゅうにゅ	こめ むぎ こんにゃ 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 ぱい すいか	620 751	22.6 26.9	16.9 19.4	2.5 3.1
7 金	はちみつパン	半乳	オムレツマトソース コーンクリームシチュー しめじとキャベツのソテー	おむれつ とりにく ぎゅうにゅ くりーむ	ぼん じゃがいも あぶら るー	とまと ばせり 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 しめじ	621 753	24.5 29.3	20.9 24.4	2.7 3.3
10 月	ごはん	半乳	マーボー豆腐 棒ぎョーザ キャベツとえのきのわさび和え	ぶたにく どうふ みそ ぼうぎょー ぎゅうにゅ ぜ	こめ さとう かたくり あぶら	にんじん にら ほうれん しょうが にんにく ねぎ たけのこ きゃべつ えのき	648 787	26.5 31.9	20.9 24.4	2.3 2.8
11 火	こめごはん りんごジャム	半乳	チキンのチーズパン粉焼き ピーンズサラダ ラビオリスープ	どりにく いんげん ひよこま ぶたにく ぎゅうにゅ ちーず	ぼん じゃむ ぼんこ らびおり あぶら	ばせり にんじん とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ	606 734	34.1 41.5	18.7 21.6	2.6 3.2
12 水	ごはん	半乳	さんまのしょうが煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぶたにく さんまの ぎゅうにゅ しょうがに	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 たまねぎ しいたけ きゃべつ	629 763	27.0 32.5	17.5 20.1	2.1 2.6
13 木	ごはん <千葉県料理>	半乳	あじのさんが焼き 切干大根の煮つけ いわしの団子汁	あじさん ぶたにあ かつまあ がやき いわした みそ んご にゅ	こめ さとう かたくり しらたき じゃがいも あぶら	にんじん みつば たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう	630 764	26.7 32.1	16.9 19.4	2.6 3.2
14 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>	半乳	メンチカツ ごぼうサラダ 豆スープ	めんちか べーこん いんげん つ ひよこま だいち まめ ひよこま だいち ぎゅうにゅ め 豆	ぼん じゃむ あぶら まよねー ず	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	653 793	22.7 27.0	28.3 33.8	2.8 3.5
17 月	ロールパン	半乳	とりにくのパークソース コンソメスープ 枝豆コーン/メロン	どりにく べーこん ぎゅうにゅ まめ	ぼん さとう かたくり 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 めろん	688 838	29.8 36.0	27.6 33.0	2.5 3.1
18 火	ごはん	半乳	さばのみそ煮 そら豆の塩ゆで とん汁	さばみそ ぶたにく どうふ に みそ ぎゅうにゅ	こめ じゃがいも こんにゃ あぶら	にんじん そらまめ ごぼう だいこん ねぎ	660 802	30.5 36.9	18.9 21.9	1.8 2.2
19 水	ラーメン(袋)	半乳	パオズ しょうゆラーメンスープ 中華 和え	なると ぶたにく ぼおず ぎゅうにゅ	めん さとう あぶら	にんじん こまつな きゃべつ めんま ねぎ もやし きゅうり	618 749	29.4 35.5	15.5 17.6	2.6 3.2
20 木	ごはん	半乳	ビビンバ(肉みそ、ナムル) レタスと玉子のスープ くんまの梅ゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅ うめ	こめ さとう あぶら ごま ぜりー	ほうれん 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	600 726	24.6 29.4	18.6 21.5	2.4 2.9
21 金	コッパン 背割り(ミニ)	半乳	塩焼きそば ウィンナー アセロラフルーツゼリー和え	ぶたにく うい なー ぎゅうにゅ	ぼん めん あぶら ぜりー	びーまん にんじん もやし きゃべつ たまねぎ はいんか ん ももかん みかんか ん	603 730	24.2 28.9	19.1 22.2	2.6 3.2
24 月	ごはん	半乳	いわしの梅煮 ひき肉と小松菜のみそ汁 じゃこサラダ	いわしう どうふ とりにく めに みそ じゃこ ぎゅうにゅ こんが	こめ さとう じゃがい も あぶら	こまつな ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	600 726	29.0 35.0	15.5 17.6	2.5 3.1
25 火	黒パン	半乳	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	ちきんか ぶたにく だいち おりあげ ぎゅうにゅ う	ぼん じゃがいも まかろに あぶら	にんじん とまと ばせり たまねぎ せろり にんにく もやし きゅうり	589 712	30.2 36.6	17.8 20.5	2.3 2.8
26 水	ごはん	半乳	くんまの納豆 ぶたひき肉とキャベツの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく こうやど みそ どうふ なつどう ぎゅうにゅ わかめ こんが	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	604 731	27.1 32.6	19.0 22.0	1.8 2.2
27 木	ごはん ふりかけ	半乳	アジフライ いなかつ汁 キャベツの半切り	あじふら こうやど みそ い じょうが	こめ じゃがいも こんにゃ あぶら ふりかけ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゃべつ	585 707	20.7 24.5	12.4 13.6	2.0 2.4
28 金	がどうパン(ミニ)	半乳	和風スパゲティ 枝豆サラダ	あさり べーこん ぎゅうにゅ う	ぼん めん あぶら	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	611 740	23.1 27.5	18.1 20.9	2.0 2.4

〈こんげつのもくひょう〉
よくかんで たべましょう

平均	625	26.6	19.5	2.4
	757	32.0	22.7	2.9
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満