

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	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	とりにく ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう 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＞	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 ぎゅうにゅう 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)	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 ぎゅうにゅう あおのり	めん こんにゃく てんぷら あぶら 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	キーマカレー 梅チップサラダ こたま 小玉スイカ	とりにく だいち ひよこま ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく 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	620 751	22.6 26.9	16.9 19.4	2.5 3.1	
7 金	はちみつパン	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 ぎゅうにゅう くりーむ	ぼん じゃがいも あぶら るー	とまと ぼせり にんじん いんげん たまねぎ えりんぎ にんにく どうもろ こし	621 753	24.5 29.3	20.9 24.4	2.7 3.3	
10 月	ごはん	マーボー豆腐 ほうぎョーザ キャベツとえのきのわさび和え	ぶたにく どうふ みそ ほうぎょー ぎゅうにゅう 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	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	とりにく いんげん ひよこま ぶたにく ぎゅうにゅう ちーず	ぼん じゃむ ぼんこ らびおり あぶら	ぼせり 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	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 ぎゅうにゅう 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＞	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 にゅう	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＞	メンチカツ ごぼうサラダ まめ 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 ぎゅうにゅう め	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 どうもろ こし	653 793	22.7 27.0	28.3 33.8	2.8 3.5	
17 月	ロールパン	とりにくのパークソース コンソメスープ えだまめ 枝豆コーン/メロン	とりにく べーこん ぎゅうにゅう 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 どうもろ こし	688 838	29.8 36.0	27.6 33.0	2.5 3.1	
18 火	ごはん	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 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく 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)	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 ぎゅうにゅう	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	ビビンバ(肉みそ、ナムル) レタスと玉子のスープ ぐんまの梅ゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう たまご	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)	しほや 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 なー ぎゅうにゅう	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 ばいんか 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	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 ぎゅうにゅう 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	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 ぼせり 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	ぐんまの納豆 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 ぎゅうにゅう 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	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 じょう	こめ じゃがいも こんにゃく 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)	和風スパゲティ えだまめ 枝豆サラダ	あさり べーこん ぎゅうにゅう あぶら	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