よていこんだてひょう

れいわ　6ねん　7がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校　実施回数　14　回

献立は都合により変更になることがあります。

※［リ］は中学部リクエストメニューです。

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	しっ(g) しょうがくぶ こうとうぶ	えんぶん(g) しょうがくぶ こうとうぶ
1	月	とうもろこしごはん	牛乳	いわしの土佐煮 【リ】具だくさんみそ汁 いんげんのごま和え	いわしとさに　みそ　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　じゃがいも　さとう ごま	かぼちゃ　にんじん　いんげん とうもろこし　だいこん　しめじ きゃべつ	590 713	22.3 26.5	16.0 18.2	2.0 2.4
2	火	ココアパン	牛乳	とり肉のパン粉焼き 南瓜のポタージュ アーモンドサラダ	とりにく　ぎゅうにゅう　くりーむ	ぱん　ぱんこ　さとう るー　あーもんど	ぱせり　かぼちゃ　ぶろっこりー たまねぎ　きゃべつ　きゅうり	677 824	33.4 40.6	23.1 27.2	2.5 3.1
3	水	ごはん	牛乳	【リ】さばのみそ煮 【リ】夏野菜入りとん汁 オクラのポン酢和え	さばみそに　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	かぼちゃ　いんげん　にんじん おくら　なす　ごぼう だいこん　ねぎ　きゃべつ	638 774	26.3 31.6	18.9 21.9	2.3 2.8
4	木	食パン キャラメルペースト	ジョア	カツオカツ 【リ】ABCスープ 枝豆サラダ	かつおかつ　べーこん　じょあつ	ぱん　じゃがいも　あぶら まかろに　きゃらめる	にんじん　きゃべつ　たまねぎ えだまめ　きゅうり	578 698	21.1 25.0	14.7 16.6	2.5 3.1
5	金	わかめごはん <七夕メニュー>	牛乳	【リ】星のハンバーグ 七夕汁 【リ】マカロニサラダ/七夕ゼリー	はんばーぐ　とうふ　つな わかめごはんのもと　ぎゅうにゅう　こんぶ	こめ　めん　ふ まかろに　まよねーず　ぜりー	にんじん　みつば　きゃべつ きゅうり	655 796	20.8 24.6	18.5 21.4	2.7 3.3
8	月	チキンライス	牛乳 ミルメーク	たこナゲット コンソメスープ	とりにく　たこなげっと　べーこん ぎゅうにゅう	こめ　みるめーく　じゃがいも あぶら	にんじん　ぴーまん　たまねぎ きゃべつ　えりんぎ	630 764	21.1 25.0	21.1 24.7	2.0 2.4
9	火	ゆめロールパン(ミニ)	牛乳	ベーコンとあさりのトマトクリームスパゲティ 【リ】海藻サラダ	べーこん　あさり　ぎゅうにゅう くりーむ　かいそうみっくす	ぱん　めん あぶら　るー	にんじん　とまと　ぱせり たまねぎ　まっしゅるーむ　にんにく とうもろこし　きゃべつ	626 759	22.7 27.0	21.7 25.5	2.2 2.7
10	水	ごはん <沖縄県の料理>	牛乳	ゴーヤチャンプルー 【リ】からあげ チンゲン菜のスープ	ぶたにく　とうふ　たまご からあげ　さらだちきん　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　あぶら	にんじん　ちんげんさい　もやし にんにく　きくらげ　にがうり	614 744	24.0 28.7	20.0 23.3	2.6 3.2
11	木	ごはん	牛乳	豚肉と生揚げのうま煮 蒸しとうもろこし 納豆	ぶたにく　なまあげ　なっとう ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　さとう あぶら	にんじん　たまねぎ　ねぎ とうもろこし	669 814	28.0 33.8	18.4 21.3	1.3 1.6
12	金	パイナップルパン(ミニ)	牛乳	ポークシューマイ 【リ】しょうゆラーメン もやしの中華風サラダ	しゅーまい　ぶたにく　なると ぎゅうにゅう	ぱん　めん　さとう あぶら	にんじん　こまつな　きゃべつ ねぎ　きゅうり　もやし	579 699	29.7 35.9	17.6 20.3	3.3 4.1
16	火	【リ】麦ごはん <群馬県の料理>	牛乳	ソースカツ 冷や汁 キャベツのおかか和え	とんかつ　とうふ　みそ つな　かつおぶし　ぎゅうにゅう こんぶ	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごま	おおば　ちんげんさい　きゅうり みょうが　きゃべつ	637 773	24.9 29.8	20.0 23.3	2.4 2.9
17	水	ツイストパン あんずジャム	牛乳	オムレツ コンソメスープスープ ツナ入りコールスローサラダ	おむれつ　べーこん　つな ぎゅうにゅう	ぱん　さとう　あぶら まよねーず　じゃむ	にんじん　きゃべつ　たまねぎ きゅうり　とうもろこし	612 741	21.7 25.8	25.4 30.2	2.8 3.5
18	木	【リ】麦ごはん	牛乳	【リ】キーマカレー カラフルサラダ 【リ】小玉スイカ	とりにく　ひよこまめ　だいずぎゅうにゅう	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　るー　まよねーず あぶら	にんじん　あかぴーまん　にんにく しょうが　せろり　たまねぎ きぴーまん　きゃべつ　きゅうりすいか	661 803	23.7 28.3	18.4 21.3	2.1 2.6
19	金	パンプキンパン	牛乳	【リ】タラのクリームソース 【リ】ミネストローネ 【リ】チョコムース	たら　べーこん　だいず ぎゅうにゅう　くりーむ	はくりきこ　ぱん　じゃがいも あぶら　るー　ちょこむーす	にんじん　とまと　たまねぎ しめじ　えりんぎ　まっしゅるーむ きゃべつ	621 753	27.3 32.9	23.0 27.1	2.3 2.8
								平均	628 761	24.8 29.7	19.8 23.0	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>

なつの　しょくせいかつに　ついて　かんがえて　たべましょう

8月 30	金	キャロットパン	牛乳	とり肉のローズマリー風味 コーンスープ ツナサラダ	とりにく　べーこん　つな ぎゅうにゅう　くりーむ	ぱん　るー　あぶら	にんじん　とうもろこし　ぱせり たまねぎ　きゃべつ　きゅうり	644 782	29.1 35.2	26.4 31.4	2.6 3.2