

よていこんだてひょう

れいわ 6ねん 8.9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	こんだてめい	おもなでいりょうからだのなかならき			えいようか				
		あかのなにかま	きいろのなにかま	みどりのなにかま	たんぱく 質(g)	たんぱく 質(kcal)	しゆ 糖(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	うえ した	しよつかくが う	しよつかくが こ	う	
30 金	キャロットパン 牛乳	とり肉のローズマリー風味 コンソープ ツナサラダ	どりにく ベーこん つな きゅう くりーむ にゅう	ぼん ー あぶら	にんじん どうもろこ 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
2 月	カレーピラフ 牛乳 ミルク	ハンバーグ コンソメスープ	ふたにく はんぼー きゅう ー にゅう	こめ みるめー あぶら ー	にんじん ひーまん たまねぎ どうもろこ にんにく きゃべつ せろり	641 778	21.7 25.8	18.2 21.0	2.5 3.1
3 火	ロールパン ジュア	ホキのマスタードソース イタリアンスープ なし	ほき たまご ベーこん じょあ ー きゅう ー	はくりき ぼん ぼんこ あぶら まよねー ず	ばせり にんじん ほうれんそ たまねぎ ふらいどお どうもろこ なし ー	606 734	26.4 31.7	22.8 26.9	2.0 2.4
4 水	ごはん 牛乳	ぶた肉のねぎ塩 炒め 豆腐とキムチのわかめスープ ツナとキャベツの和え物	ふたにく どうふ つな きゅう わかめ にゅう	こめ さどう あぶら	にんじん にんにく ねぎ きゃべつ しめじ ばくさいき きゅうり もやし	585 707	22.1 26.3	21.8 25.6	2.1 2.6
5 木	ごはん 牛乳 <群馬県の料理>	ぶた肉のきのこソース あん汁 あまねじ	ふたにく どうにゅう みそ あずき きゅう こんが にゅう	こめ さどう さといも こんにゃ すいとん あぶら く	にんじん しめじ えのき しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	715 872	27.0 32.5	15.1 17.1	1.9 2.3
6 金	ほうれん草パン 牛乳	スコッチエッグ カラフルスープ きのこソテー	すこつち ベーこん きゅう えつく ー にゅう	ぼん じゃがい あぶら も	いんげん あかびーま にんじん こまつな どうもろ きゃべつ きびーま なす しめじ ずつみに いた たまねぎ え りんぎ	580 701	23.8 28.4	22.0 25.8	2.5 3.1
9 月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き とん汁 きゅうりのポン酢和え	さば ふたにく どうふ みそ きゅう ー わかめ にゅう	こめ じゃがい こんにゃ あぶら も く	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり きゃべつ	627 760	25.1 30.1	22.2 26.1	3.0 3.7
10 火	黒パン 牛乳	トマトビーンズ チキンナゲット 絹さやとエリンギのソテー	だいず ふたにく いんげん きとにー ちきん な きゅう びんず げつと にゅう	ぼん じゃがい あぶら ー も	にんじん とまと いんげん たまねぎ にんにく まつしゆ えりんぎ きゃべつ ーむ	613 743	27.0 32.5	19.9 23.2	2.2 2.7
11 水	うどん(袋) 牛乳	いか天がら うどんの汁 いんげんのおかか和え	あぶらあ どりにつく いかてん け ー ぶら きゅう ー にゅう	めん こんにゃ さとう あぶら ー ごま	にんじん いんげん しめじ ねぎ だいこん きゃべつ	578 698	21.5 25.5	21.2 24.8	1.9 2.3
12 木	ごはん 牛乳	ポークシューマイ チンジャオロース 春雨と玉子のスープ	しゆーま ふたにく たまご きゅう わかめ にゅう	こめ さどう ぼるさめ あぶら	びーまん にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし ばくさい ねぎ	574 693	24.0 28.7	15.0 17.0	1.8 2.2
13 金	こめごはん 牛乳	とり肉のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	どりにく ベーこん きゅう にゅう	ぼん ぼんこ さどう じゃむ あぶら	にんじん きゅうり とまと きゃべつ どうもろこ たまねぎ にんにく	637 773	30.2 36.6	25.1 29.8	2.6 3.2
17 火	さつま芋ごはん 牛乳 <十五夜メニュー>	さんまの生姜煮 けんちん汁 ほうれん草のごま和え/ゼリー	さんま どうふ きゅう しょうが ー にゅう こんが	こめ さつまい さといも こんにゃ さどう あぶら ごま	にんじん ほうれんそ だいこん ねぎ ー う ごぼう もやし	634 769	24.7 29.6	17.8 20.5	2.1 2.6
18 水	背割りコッパパン (ミニ) 牛乳	ソース焼きそば ウインナー フルーツゼリー和え	ふたにく ういん な きゅう ー 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 みかんかん ももかん ぼなな	667 811	26.0 31.2	20.4 23.8	2.7 3.3
19 木	ごはん 牛乳	アジのスタミナ焼き わかめの酢の物	どうふ ふたにく かまぼこ あじすたみ きゅう わかめ なづけ ー にゅう	こめ さどう かつくり あぶら	にんじん にら たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ	603 730	32.6 39.6	15.5 17.6	1.9 2.3
20 金	ブランコッパパン 牛乳	きのこのシチュー ウインナーと野菜のソテー ぶどう	どりにく ういん な くりーむ ー	ぼん じゃがい ー あぶら も	にんじん ばせり こまつな しめじ しいたけ えりんぎ たまねぎ きゃべつ どうもろこ ぶどう	622 754	27.6 33.3	19.0 22.0	2.3 2.8
24 火	アップルパン 牛乳	オムレツ ポトフ ビーンズサラダ	おむれつ ういん な いんげん きとにー ひよこま きゅう びんず め にゅう	ぼん じゃがい あぶら も	にんじん たまねぎ きゃべつ かぶ	580 701	21.9 26.0	17.6 20.3	2.4 2.9
25 水	ラーメン(袋) 牛乳	みそラーメンスープ 春巻き 中華和え	なると ふたにく はるまき きゅう ー にゅう	めん さどう あぶら	にんじん こまつな きゃべつ めんま ねぎ どうもろこ もやし きゅうり し	623 755	24.3 29.1	19.3 22.4	2.8 3.5
26 木	ごはん 牛乳 <佐賀県の料理>	さけの塩焼き ほうれん草の磯和え 煮ごみ	さけ とりにく あずき きゅう のり ー にゅう	こめ さといも こんにゃ さとう あぶら く	ほうれんそ にんじん いんげん きゃべつ れんこん ごぼう しいたけ	591 715	28.6 34.5	14.1 15.8	1.9 2.3
27 金	パンキンパン (ミニ) 牛乳	ミートソーススパゲイ 海藻サラダ オレンジ	ふたにく つな きゅう わかめ ー にゅう	ぼん めん こんにゃ あぶら ー	にんじん ばせり とまと たまねぎ にんにく せろり えりんぎ きゅうり きゃべつ ぶら	669 814	28.4 34.3	20.7 24.2	2.8 3.5
30 月	ごはん 牛乳	棒ギョーザ マーボーなす 中華和え	ふたにく どうふ ぼう かまぼこ きゅう ぎょーざ にゅう	こめ かつくり あぶら ごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ なす もやし きゅうり	650 790	26.0 31.2	21.2 24.8	2.3 2.8

<こんげつのもくひょう>
きせつの たべものについて しりましょう

平均	622	25.9	19.8	2.3
	754	31.1	23.0	2.8
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満