

# よていこんだてひょう

れいわ 6ねん 10がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 21 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)	しぼう (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	うす した	しょうかく がく	こうとう が	こうとう が
1	火	ツイストパン りんごジャム	オムレツクリームソース コンソメスープ	おむれつ ベーコン きゅうりにゆ くりむ	ぼん じゃむ じゃがいも あがら るー	ばせり にんじん たまねぎ えりんぎ しめじ きやべつ どうもろこ いんげん し	584 706	21.2 25.1	20.1 23.4	2.6 3.2
2	水	ごはん しまねけん しょうり ＜島根県の料理＞	ぶた肉ときのこの炒めもの さばの煮食い りんご	ぶたにく さば やきどう きゅうりにゆ	こめ さとう こんにやく あがら	にんじん しめじ えのき しいたけ たまねぎ もやし はくさい ごぼう ねぎ りん ご	624 756	24.9 29.8	18.2 21.0	1.4 1.7
3	木	ごはん	チキン南蛮 じゃこサラダ 小松菜のみそ汁	ちきんなん じゃこ どうふ みそ きゅうりにゆ	こめ さとう こんにやく ごま	ごまつな にんじん きゅうり きやべつ ねぎ だいこん	579 699	21.1 25.0	16.1 18.3	2.4 2.9
4	金	背割りコッパン(ミニ)	ソース焼きそば ポークシューマイ フルーツヨーグルト	ぶたにく しゆーまい きゅうりにゆ よーくると	ぼん めん あがら	びーまん にんじん もやし きやべつ たまねぎ ばいんかん ももかん みかんかん ばなな	667 811	29.6 35.8	20.7 24.2	2.6 3.2
7	月	ひじきごはん	厚焼き五子 ほうれん草のみそ汁 きゅうりと大根の塩もみ	ぶたにく あがらあげ たまごや どうふ みそ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも あがら	にんじん ほうれん草 ねぎ きやべつ きゅうり だいこん	672 817	23.1 27.5	25.3 30.0	2.7 3.3
8	火	食パン はちみつ	ハンバーグ 野菜スープ アーモンドサラダ	はんばー ぶたにく きゅうりにゆ く	ぼん はちみつ じゃがいも さとう あがら あーもん ど	にんじん ぶろっこり たまねぎ きやべつ どうもろこ し	583 704	25.1 30.1	20.4 23.8	2.4 2.9
9	水	ごはん	さけのみみじ焼き ごぼうの金平 なめこ汁	さけ さつまげ どうふ みそ きゅうりにゆ	こめ こんにやく さとう まよねー あがら	にんじん れんこん ごぼう なめこ だいこん ねぎ	655 796	24.8 29.7	24.6 29.1	2.2 2.7
10	木	ロールパン	きのこさつま芋のシチュー ウインナーと野菜のソテー オレンジ	どりにく ういん なー きゅうりにゆ くりむ	ぼん さつまい るー 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 きやべつ どうもろこ おれんじ	675 821	24.4 29.2	26.9 32.1	2.2 2.7
11	金	ごはん こんぶのつくた煮	アジみりん醤油フライ ほうれん草のごま和え とん汁	こんぶつく あじみりん ぶたにく だに どうふ みそ きゅうりにゆ	こめ じゃがいも こんにやく あがら ごま さとう	ほうれん草 にんじん きやべつ ごぼう だいこん ねぎ	646 784	25.5 30.6	18.5 21.4	2.1 2.6
15	火	きなこ揚げパン	ブイヤベース チーズ入りサラダ 芋けんぴフィッシュ	きなこ あさり たら きゅうりにゆ いわし ちーず	ぼん さとう じゃがいも あがら いもけん び	にんじん とまと ばせり ぶろっこり たまねぎ せりり にんにく どうもろこ かりふら し	573 692	24.1 28.8	21.5 25.2	2.6 3.2
16	水	ごはん ふりかけ	とりの照り焼き 大根としめじのみそ汁 白菜と長いもの酢和え	ふりかけ とりにく あがらあげ みそ きゅうりにゆ わかめ	こめ さとう ながいも	こまつな だいこん しめじ たまねぎ はくさい	618 749	25.7 30.8	19.5 22.7	2.5 3.1
17	木	ごはん	ぶた肉のねぎソースかけ かぶと豆腐のみそ汁 小松菜のおかか和え	ぶたにく どうふ みそ かつおぶし きゅうりにゆ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あがら	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが かぶ きやべつ	615 745	25.5 30.6	19.6 22.8	1.9 2.3
18	金	焼きまんじゅう ＜くんまの白メニュー＞	とりにくと野菜のおきり込み ほうれん草のおかか和え バナナ	どりにく きゅうりにゆ かつおぶし う	やきまん たれ めん じゅう あがら	ほうれん草 しいたけ ねぎ だいこん きやべつ ばなな	561 676	22.1 26.3	17.1 19.6	3.2 4.0
21	月	ごはん ＜くんまの白メニュー＞	ぶた肉とキャベツのみそ炒め ふるさと汁 くんまの納豆	ぶたにく こうやどう みそ どうふ なつどう きゅうりにゆ	こめ さとう こんにやく あがら	こまつな にんじん しょうが にんにく きやべつ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	607 735	26.3 31.6	18.3 21.1	2.0 2.4
22	火	まる 丸パン(横切り) ＜くんまの白メニュー＞	くんまのねぎこんロケット キャベツの塩もみ すいとん	ぶたにく きゅうりにゆ	ぼん ころっけ すいとん さといも あがら	にんじん きやべつ しいたけ だいこん はくさい ねぎ	636 772	23.3 27.8	21.5 25.2	2.8 3.5
23	水	ごはん ＜くんまの白メニュー＞	すきやき ほうれん草の和え物 くんまの梅ゼリー	ぶたにく やきどう きゅうりにゆ ふ	こめ しらたき さとう あがら ごま ぜりー	にんじん しんぎく ほうれん草 はくさい ねぎ しいたけ もやし	594 718	26.9 32.4	14.6 16.4	1.4 1.7
24	木	ごはん ＜くんまの白メニュー＞	三色 丼(とりそろほ、炒り卵、いんげん) 異汁	どりにく いらたまご どうにゆ どうふ みそ きゅうりにゆ	さとう こめ さといも こんにやく あがら	いんげん にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ しめじ	602 729	26.1 31.3	17.9 20.6	2.1 2.6
25	金	ラーメン(袋)	蒸卵 塩ラーメンスープ 中華 和え/ぶどう	なると ぶたにく たまご きゅうりにゆ	めん さとう あがら	にんじん ちんげん きやべつ ねぎ さい もやし きゅうり ぶどう	591 715	27.9 33.6	16.1 18.3	3.2 4.0
29	火	コッパン いちごジャム	タンダーリーチキン ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	どりにく ベーコン きゅうりにゆ よーくると	ぼん じゃむ じゃがいも あがら まよねー ず	にんじん とまと ぶろっこり にんにく しょうが きやべつ たまねぎ せりり かりふら わー	611 740	27.5 33.1	21.6 25.3	2.4 2.9
30	水	麦ごはん	ハヤシルー はくさい 白菜とツナのごまマヨサラダ 大学 芋	ぶたにく つな きゅうりにゆ	こめ むぎ じゃがいも さつまい さとう あ たれ も かたくりこ るー ごま まよ ねーず	にんじん たまねぎ えりんぎ にんにく はくさい きゅうり	684 833	19.7 23.2	19.0 22.0	2.1 2.6
31	木	ミルクパン	タラのレモンソース ブロッコリー添え ねこのめいんげん入りABCスープ	たら ベーコン きゅうりにゆ	はくりきき ぼん さとう まかに じゃがいも あがら まよねー ず	にんじん ぶろっこり たまねぎ きやべつ れもん いんげん きびーま いんげん	606 734	26.7 32.1	23.1 27.2	2.7 3.3

＜こんげつのもくひょう＞  
ぐんまけんの たべものについて しりましょう

平均	618 749	24.8 29.7	20.0 23.3	2.4 2.9
基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満