

# よていこんだてひょう

れいわ 6ねん 12がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 15 回  
群馬県立渡良瀬特別支援学校  
 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はたらき			えいようか					
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	えんぷん(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とのえる	うえした	しょうかくが	ちゆうがくが	こうどうが		
3	火	パーカーハウス	ホキいそペフライ チキンのマスタードサラダ ABCスープ	ほきいそ べふらい ぎゅうにゅう	さちち きん ういん なー	ぼん さとう まかに あぶら	みすな にんじん きやべつ たまねぎ	599	25.8	23.3	2.7	
4	水	麦ごはん	親子煮 ゆずサラダ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう	おやこ ゆめ こまつな	とりにく たまご どうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん みつば こまつな しいたけ たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ ゆ きやべつ	580	24.7	16.5	2.1
5	木	こぎつねごはん	いわしの梅煮 南瓜のそぼろあん 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう	いわし かぼちゃ はくさい	あぶらあ とりにく いわしの うめ ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくり あぶら こ	かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ えだまめ しめじ はくさい	653	27.4	17.8	2.7
6	金	ブランコツパン いちごジャム	ハンバーグきのこソース コンソメスープ ほうれん草とホタテのソテー	ぎゅうにゅう	はんぱーく ぎゅうにゅう	ぼん じゃむ じゃがいも あぶら	とまと にんじん ほうれん そう たまねぎ しめじ えりんぎ しいたけ きやべつ どうもろ こし	652	25.3	21.5	2.5	
9	月	パンプキンパン (ミニ)	ソース焼きそば タコナゲット フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう	ぶたにく たこな げつと かんでん	ぼん めん くらまめ あまに あぶら	びーまん にんじん もやし きやべつ たまねぎ みかん かん ばんいんか ももかん ばなな	609	24.7	19.0	2.3	
10	火	有機米の玄米入り ごはん <有機農産物メニュー>	有機野菜の和風カレー 白菜とかぶのゆず和え みかん	ぎゅうにゅう	ゆうきまい げんまい はくさい みかん	ぶたにく だいず ぎゅう にゅう あぶら	こめ さつまいも あぶら るー	にんじん にんにく だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう はくさい かぶ ゆず みかん	672	21.4	18.7	2.2
11	水	うどん(袋)	うどんの汁 とりの天ぷら ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいに ぎゅうにゅう	めん こんにゃく さとう あぶら あぶら	にんじん ほうれん そう ねぎ だいこん きやべつ	594	24.1	23.6	2.1	
12	木	ごはん	タラのみそマヨ焼き 根菜のごまみそ汁 小松菜の煮びたし	ぎゅうにゅう	たら みそ あぶら あげ かつおがし ぎゅう にゅう	こめ さとう さといも こんにゃく まよねー ごま あぶら	かねぎ にんじん こまつな かぶ だいこん ごぼう はくさい えのき	621	24.6	20.9	2.2	
13	金	ほうれん草パン (ミニ)	スパゲティミートソース 海藻サラダ りんごのコンポート	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅう にゅう	ぼん めん さとう あぶら るー	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 りんご	675	25.9	21.9	2.3	
16	月	どんどうけめし <鳥取県の料理>	さんまのしょうが煮 ごまほうれん草 豚汁	ぎゅうにゅう	どうふ あぶらあ げ ぶたにく みそ ぎゅう にゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	にんじん ほうれん そう しいたけ だいこん ねぎ	606	24.4	17.4	2.2	
17	火	ゆめロールパン 洋なしジャム	とりの肉のパン粉焼き ビーンズサラダ かぼちゃ 南瓜のポタージュ	ぎゅうにゅう	とりにく いんげん まめ ぎゅうにゅう	ぼん じゃむ ぼんこ あぶら るー	にんじん かぼちゃ ばせり きやべつ たまねぎ	704	30.8	27.9	2.3	
18	水	ごはん <群馬県の料理>	ぶた肉のアップルソース 羊がらの煮物 あったま汁	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつま あ みそ ぎゅう にゅう	こめ さとう しらたき こんにゃく あぶら く	にんじん みつば りんご たまねぎ いもがら はくさい にんにく しいたけ ねぎ	666	26.7	26.7	2.3	
19	木	わかめごはん <冬至メニュー>	豆腐ハンバーグ 冬至汁 チンゲン菜のおか和え	ぎゅうにゅう	どうふ あぶらあ んぱーく みそ かつおがし わかもめ はんもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくり あぶら こ	にんじん かぼちゃ ちんげん さい たまねぎ えのき しめじ ねぎ ゆず きやべつ	593	23.4	15.1	2.7	
20	金	ラーメン(袋)	塩ラーメンスープ シューマイ 中華和え	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅう にゅう	めん あぶら しゅーま い	にんじん ちんげん さい にんにく ねぎ もやし きゅうり	582	26.4	19.0	2.7	
23	月	ツナピラフ (カレー風味) <クリスマスメニュー>	フライドチキン 白菜スープ ケーキ	ぎゅうにゅう	つな ふらいど ちきん ぎゅうにゅう	こめ けーき あぶら	にんじん ばせり こまつな たまねぎ えりんぎ まっしゅ るーむ はくさい	610	20.3	21.9	2.7	

※12がつに しょうする おこめは すべて ゆうきさいほいされた コシヒカリという しゅるいの おこめです。

<こんげつのもくひょう>  
 たべすぎに きを つけましょう

平均	628	25.1	20.7	2.4
基準	761	30.0	24.2	2.9
	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満

8	水	ごはん <新年の料理>	さわらの西京 焼き 七草汁 炒りとり	ぎゅうにゅう	どうふ さわらさい きょうづけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく せり にんじん いんげん さとう あぶら	だいこん かぶ はくさい れんこん たけのこ しいたけ ごぼう	627	27.6	17.5	2.3
								760	33.3	20.1	2.8