

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 1がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 17 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			おもなで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 肪 (g)	えんぶん 質 (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	しょうがく ちゆうがく	こうどう く		
8	水	ごはん 牛乳 <新年の料理>	さわらの西京 焼き 七草汁 炒りどり	どうふ ぎゅう にゅう	どりにく さといも こんにゃく	こめ さとう あぶら	せり にんじん いんげん 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	627 760	27.6 33.3	17.5 20.1	2.3 2.8
9	木	ごはん 牛乳 <群馬県の料理>	ぶた肉ともやしの炒め物 こしね汁 花いんげんの白煮	ぶたにく みそ いんげん まめ	どうふ あぶらあ げ ぎゅう にゅう	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	にんじん にんにく もやし ねぎ ごぼう だいこん	632 767	25.8 31.0	17.1 19.6	1.8 2.2
10	金	ココア揚げパン 牛乳	ポトフ チーズサラダ	ういん なー ぎゅう にゅう	ちーず	ぼん ここあ じゃがい も あぶら	にんじん ぶろっこ たまねぎ りー かぶ きゃべつ	631 765	20.8 24.6	26.1 31.0	2.4 2.9
14	火	コッパン(ミニ) 牛乳	しおや 塩焼きそば ポークシューマイ みかん	ぶたにく しゆーま い ぎゅう にゅう	ぼん めん あぶら	ぼん めん あぶら	びーまん にんじん もやし きゃべつ たまねぎ みかん	578 698	26.9 32.4	16.1 18.3	3.0 3.7
15	水	ごはん 牛乳 <茨城県の料理>	なっとう 納豆 煮かい ぬっぺ汁/メロンゼリー	なつとう ぎゅう にゅう	あぶらあ どうふ こんが	こめ しらたき さとう こんにゃく かたくり こ ぜりー あぶら	にんじん れんこん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	601 727	21.3 25.3	14.7 16.6	1.7 2.1
16	木	チキンライス 牛乳	オムレツ コンソメスープ りんごゼリー和え	どりにく おむれつ ぎゅう にゅう	ぎゅう にゅう	こめ むぎ じゃがい も ぜりー あぶら	にんじん びーまん ばせり たまねぎ にんにく まっしゅ るーむ きゃべつ み とうもろ こし はいんかん ちもかん	651 791	22.1 26.3	14.1 15.8	2.5 3.1
17	金	くろ 黒パン(ミニ) 牛乳 ミルメー ク	和風スバゲティ じゃこサラダ	あさり べーこん じゃこ ぎゅう にゅう	べーこん じゃこ	ぼん みるめー めん さとう あぶら ごま	こまつな にんじん えりんぎ しめじ たまねぎ きゅうり きゃべつ	642 779	23.9 28.6	20.0 23.3	2.1 2.6
20	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	りんごカレー アーモンドサラダ 鯖のり小魚	どりにく ぎゅう にゅう	あおのり こざかな	こめ むぎ じゃがい も さとう あぶら るー あーもん ど	にんじん ぶろっこ りー たまねぎ りんご にんにく きゃべつ	662 805	21.7 25.8	19.6 22.8	2.6 3.2
21	火	こめこパン 牛乳 りんごジャム	チキンピカタ(乳 卵 入り) ミネストローネ ほうれん草のサラダ	ぶたにく だいち ちきんび かた ぎゅう にゅう	ぼん じゃがい も まかろに も じゃむ あぶら	にんじん とまと ばせり ほうれん 草 せろり そう にんにく きゃべつ とうもろ こし	686 835	31.3 38.0	20.6 24.1	2.9 3.6	
22	水	や 焼きまんじゅう 牛乳 <選挙 当選メニュー>	どり肉と野菜のお切込み ほうれん草のり和え バナナ	あぶらあ どりにく ぎゅう にゅう	ぎゅう にゅう	やきまん じゅう めん あぶら	にんじん ほうれん 草 しいたけ そう はくさい ねぎ だいこん きゃべつ ばなな	572 690	24.0 28.7	17.1 19.6	3.5 4.3
23	木	ごはん 牛乳 <選挙 当選メニュー>	ごきく 五目玉子 焼き すき焼き きゅうりとわかめのボン酢和え	ぶたにく やきどう か たまご や き ぎゅう にゅう	わかめ	こめ しらたき さとう あぶら	にんじん しゅんぎ く はくさい ねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ	678 825	25.3 30.3	26.0 30.9	2.1 2.6
24	金	ロールパン 牛乳 はちみつ	ホキのマスタード焼き イタリアンスープ 野菜サラダ	ほき たまご べーこん ぎゅう にゅう	ちーず	こむぎこ ぼん はちみつ ぼんこ さとう あぶら まよねー ず	ばせり にんじん ほうれん 草 ぶろっこ たまねぎ そう とうもろ こし きゃべつ きゅうり	677 824	27.3 32.9	30.2 36.3	2.5 3.1
27	月	ごはん 牛乳 <選挙 当選メニュー>	ぐんまのねぎこんロケット キャベツの塩もみ とん汁/梅ゼリー	ぶたにく ぎゅう にゅう	どうふ	こめ こうつけ あぶら じゃがい も こんにゃく ぜりー	にんじん きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	652 792	20.5 24.2	19.4 22.5	2.1 2.6
28	火	しょく 食パン 牛乳 あんこ&マーガリン	クラムチャウダー ウインナーと野菜のソテー ぼんかん	あさり べーこん ういん なー ぎゅう にゅう	くりーむ	ぼん あんまー かりん じゃがい も あぶら るー	にんじん ばせり こまつな たまねぎ まっしゅ るーむ きゅうり とうもろ ぼんかん こし	626 759	22.1 26.3	24.0 28.4	3.0 3.7
29	水	ごはん 牛乳	ぶた肉と厚揚げの煮物 厚焼き玉子 ごぼうのさんぴら	ぶたにく あつあけ たまご や き さつまあ げ ぎゅう にゅう	たまご き ぎゅう にゅう	こめ じゃがい も さとう こんにゃく あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	689 839	24.3 29.1	23.9 28.3	1.9 2.3
30	木	ちゅうかふう 中華風混ぜごはん 牛乳	棒ギョーザ わかめスープ ほうれん草の中華和え	やきはむ ほう ぎょーざ ぎゅう にゅう	たまご わかめ	こめ むぎ さとう かたくり あぶら ごま	にんじん ほうれん 草 たけのこ しょうが しいたけ ねぎ しょうが えだまめ えのき もやし	574 693	20.1 23.7	18.3 21.1	2.5 3.1
31	金	キャロットパン 牛乳	ハンバーグ ウインナーと豆のスープ 野菜サラダ/オレンジ	はんぱー ういん なー いんげん まめ ぎゅう にゅう	だいち	ぼん じゃがい も あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろ おれんじ こし	617 748	25.4 30.5	23.2 27.4	2.4 2.9

※ふとじは、せんきょ とうせん メニュー です。(くわしくは おたよりを よんで ください)

<こんげつのもくひょう>
かんしゃの きもちで いただきましょう

平均	635	24.1	20.5	2.4
	770	28.9	23.9	3.0
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満