

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 4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			おもなぐ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 脂 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	しょうがくが ちゆうがくが	しょうがくが こうどうが		
7 月	キャロットパン	牛乳	チキンのオープン焼き 野菜のポトフ グリーンサラダ	ぎゅう にゅう	とりにく ういん な	ぼん じゃがい も	にんにく きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん ぶろっこ りー きゅうり	590 708	27.3 31.1	26.8 29.3	2.2 2.9
8 火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー じゃこサラダ ジュシーフルーツ	ふたにく ぎゅう にゅう	じゃこ	こめ むぎ じゃがい も あぶら るー ごま	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり きゃべつ じゅーしー ふるーつ	590 713	20.9 24.8	17.7 20.2	2.2 2.8
9 水	たけのごはん ＜入学お祝いメニュー＞	牛乳	さわらの西京焼き 豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え/お祝いせりー	あぶらあ げ ぎゅう にゅう ぎゅう にゅう ごんが	とりにく ぎゅう にゅう とうふ ごんが	こめ さとう あぶら ふ ごま ぜりー	にんじん たけのこ えのき しいたけ こまつな きゃべつ ほうれん そう	582 700	25.1 28.5	18.1 19.7	2.2 2.9
10 木	ごはん	牛乳	ぶた肉の生姜焼き けんちん汁 バナナ	ぎゅう にゅう ごんが	ふたにく とうふ ごんが	こめ あぶら さとう さといも ごんにゃ く	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ばなな	581 700	26.4 31.5	16.6 19.0	1.5 2.0
11 金	ミニコッパパン (背割り)	牛乳	ソース焼きそば ウインナー いちごゼリー	ぎゅう にゅう	ふたにく ういん な	ぼん めん あぶら ぜりー	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん	588 686	25.3 29.7	21.1 22.9	2.8 3.2
14 月	ごはん	牛乳	八宝菜 榨ぎヨーザ こんにゃくサラダ	ぎゅう にゅう うずらた まご	ふたにく いか ぼう ぎょーざ	こめ かたくり あぶら ごんにゃ く	にんじん きゃべつ たまねぎ たけのこ ちんげん さい しょうが きゅうり	591 700	24.4 28.5	18.9 20.6	1.5 1.8
15 火	ロールパン	牛乳	コーンクリームシチュー ベーコンと野菜のソテー オレンジ	ぎゅう にゅう べーこん	とりにく くりーむ べーこん	ぼん じゃがい も あぶら	にんじん たまねぎ とうもろ こし きゃべつ こまつな おれんじ	585 741	23.1 28.3	23.8 29.0	2.3 2.9
16 水	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き マカロニサラダ チンゲン菜のみそ汁	ぎゅう にゅう みそ	とりにく あぶらあ げ みそ	こめ さとう まかろに まよねー ず	きゃべつ きゅうり とうもろ こし ちんげん にんじん しめじ さい	659 773	26.0 28.6	25.9 28.6	2.0 2.4
17 木	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き 小松菜の塩ごんが和え とん汁	ぎゅう にゅう ふたにく	さば しょうゆ しおごん が みそ	こめ じゃがい も ごんにゃ く あぶら	きゃべつ こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	608 700	25.2 27.5	22.4 23.0	1.6 1.9
18 金	黒パン(ミニ) ナポリタン	牛乳	アスパラサラダ アーモンド	ぎゅう にゅう	ういん な	ぼん めん あぶら るー あーもん ど	にんじん たまねぎ えりんぎ びーまん にんにく きゃべつ あすばら とうもろ こし	634 762	22.5 26.2	24.2 27.1	2.0 2.8
21 月	ごはん	牛乳	タラのみそマヨ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅう にゅう とうふ かつおが し	たら みそ わかめ ごんが	こめ まよねー さとう じゃがい も	ごねぎ こまつな きゃべつ にんじん ねぎ だいこん	580 700	26.8 29.1	17.6 19.6	2.2 2.7
22 火	ミルクパン	牛乳	ハンバーグきのこソース コンソメスープ 清見オレンジ	ぎゅう にゅう	はんばー ごんが べーこん	ぼん さとう あぶら じゃがい も	たまねぎ しめじ とまと きゃべつ にんじん きよみお れんじ とうもろ こし	580 700	23.6 27.4	21.1 23.4	2.1 2.7
23 水	五目ごはん ＜静岡県の料理＞	牛乳	厚焼き玉子/かぶのみそ汁 桜えびの煮びたし お茶プリン	とりにく ぎゅう にゅう とうふ あぶらあ げ	たまご き ごんが さくらえ び	こめ あぶら さとう じゃがい も おちゃが りん	にんじん ごぼう しいたけ かぶ ねぎ こまつな きゃべつ	610 706	24.4 27.8	19.4 21.0	2.7 3.0
24 木	ごはん ふりかけ	牛乳	生揚げのオイスター炒め もやしのナムル	ぎゅう にゅう ふりかけ	ふたにく なまあげ	こめ あぶら さとう かたくり こ	しょうが にんじん ごまつな たまねぎ もやし ほうれん そう	581 700	25.4 30.2	19.1 22.0	1.4 1.7
25 金	ラーメン(袋)	牛乳	しょうゆラーメンスープ 春巻き 中華和え	ぎゅう にゅう はるまき	なると ふたにく ういん な	めん あぶら さとう はるさめ	にんじん きゃべつ こまつな めんま ねぎ もやし きゅうり	591 700	26.6 31.1	20.1 23.4	2.8 3.2
28 月	ごはん	牛乳	ぶたひき肉とキャベツの炒め物 貝だくさん汁 納豆	ぎゅう にゅう みそ なっとう	ふたにく こうやど うふ ごんが なっとう	こめ さとう ごま あぶら ごんにゃ く	しょうが ねぎ にんにく きゃべつ もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ	583 700	27.4 31.9	20.3 22.9	1.7 2.1
30 水	ゆめロールパン ＜群馬県の料理＞	牛乳	手作りいちごジャム とり肉の大葉チーズ焼き 季節野菜のスープ	ぎゅう にゅう べーこん	とりにく ちーず	ぼん さとう じゃがい も あぶら	いちご れもん おおば きゃべつ たまねぎ ごぼう あすばら にんじん	593 732	30.4 34.1	22.0 26.0	2.0 2.3

ぐんまのこむぎ「ゆめかおり」をつかったパンです！

＜こんげつのもくひょう＞
みじたくや てあらいを きちんと しましよ

平均	596	25.3	20.9	2.1
	713	29.2	23.4	2.5
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満