

# よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 5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 よう	こんだてめい			おもなでいりょうとからだのなかのほらき			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)	しつぷ(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とのえる	うえした	しようかくがく	ちゆうかくがく	こうどうがく
1 木	山菜ごはん <こどもの日のメニュー>	牛乳	ぶりのみりんしょうゆ焼き アスパラのごま和え 若竹汁/お祝いゼリー	あがらあ とりにく ぎゆうにゆう わかめ とうふ ごま	ごめ さとう あがら ごま ぜりー	さんさい にんじん しいたけ みくす きゃべつ あすばら たけのこ	614 708	27.1 30.1	21.7 23.3	2.3 2.8
2 金	きなこ揚げパン	牛乳	トマトビーンズ チーズサラダ	きなこ きゆうにゆう ふたにく いんげん まめ ちーず	ぼん あがら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく まつしゆ とうもろこし ぶろっこ どうもろりー	605 780	25.2 31.3	26.4 33.9	2.1 2.6
7 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 棒ギョーザ キャベツの塩昆布和え	きゆうにゆう ぼう ぎょうざ	ごめ かたくり ご	にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ いら きゃべつ ちんげん	603 711	24.7 28.6	21.0 23.4	1.7 1.9
8 木	ごはん	牛乳	とりのごまだれかけ じゃこサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゆうにゆう どうふ みそ ごま	ごめ ごま さとう かたくり じゃがいも ごんにゃく	きゅうり きゃべつ だいこん にんじん ねぎ	630 729	28.2 31.1	24.2 25.5	2.1 2.4
9 金	うどん(袋)	牛乳	うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え	ぎゆうにゆう ごんが	めん ごんにゃく てんがらごま さとう	しめじ にんじん ねぎ だいこん きゃべつ いんげん	596 703	26.4 30.0	21.8 24.9	3.1 3.7
12 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 マカロニサラダ とん汁	ぎゆうにゆう みそ	ごめ まかろに じゃがいも	きゃべつ きゅうり どうもろこし ごぼう だいこん にんじん	630 728	24.5 27.2	21.8 23.5	2.1 2.5
13 火	ぶどうパン(ミニ)	牛乳	春野菜のクリームパグティ カラフルサラダ アーモンド	ぎゆうにゆう くりーむ	ぼん めん あがら るー さとう あーもんど	きゃべつ あすばら にんじん たまねぎ えりんぎ しめじ にんにく あかびーまん	589 703	22.4 26.4	24.2 27.3	1.8 2.3
14 水	チキンライス	牛乳	オムレツ コンソメスープ オレンジ	とりにく きゆうにゆう	ごめ むぎ あがら じゃがいも	たまねぎ にんじん びーまん にんにく まつしゆ るーむ ぼせり どうもろ おれんじ	585 701	19.7 22.6	16.0 17.4	2.3 2.5
15 木	ごはん	牛乳	八宝菜 肉団子 わかめサラダ	ぎゆうにゆう うすらた まご	ごめ かたくり ご	にんじん きゃべつ たまねぎ たけのこ ちんげん さい どうもろこし	611 723	26.6 31.1	17.8 19.3	1.6 1.8
16 金	こめこパン ブルーベリージャム	牛乳	ホキのムニエルきのこソース 野菜スープ コーンサラダ	ぎゆうにゆう ふたにく	ごむぎご ぼん じゃむ あがら るー じゃがいも さとう	しめじ えりんぎ えのき たまねぎ もやし にんじん きゃべつ どうもろこし	580 720	30.5 35.7	20.2 24.1	2.4 3.0
19 月	ごはん	牛乳	韓国風炒め 具だくさん汁 チンゲン菜のポン酢和え	ぎゆうにゆう ごんが	ごめ ごま あがら さとう じゃがいも	にんにく しょうが しめじ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ちんげん きゃべつ	580 708	25.1 30.0	19.4 22.5	1.5 1.9
20 火	ゆめロールパン チョコ	牛乳	タラのマスタード焼き 絹さやとエリンギのソテー ABCスープ	ぎゆうにゆう たら	ぼん ちよこ あがら まよねー まかろに	たまねぎ ぼせり きぬさや えりんぎ きゃべつ にんじん	613 754	27.2 30.8	25.2 30.5	2.1 2.5
21 水	麦ごはん	牛乳	ぶた丼の具 小松菜のみそ汁 スナップエンドウのサラダ	ふたにく きゆうにゆう みそ こんが	ごめ むぎ さとう あがら じゃがいも	ごぼう たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きゃべつ	583 700	26.5 31.1	16.5 18.5	2.1 2.8
22 木	髪ごはん <群馬県の料理>	牛乳	ソースカツ こごみのごま和え フキのみそ汁	ぎゆうにゆう みそ こんが	ごめ むぎ さとう さとう ごま じゃがいも	にんじん こごみ ふき だいこん にんじん	613 741	23.5 27.7	19.8 22.4	2.5 5.4
23 金	ラーメン(袋)	牛乳	しょうゆラーメンスープ シューマイ 中華和え/バナナ	ぎゆうにゆう しゆーまい	ごめ むぎ さとう ごま	にんじん きゃべつ こまつな めんま ねぎ もやし きゅうり ばなな	594 718	23.1 27.8	18.9 22.8	2.8 3.5
26 月	ごはん	牛乳	チキン南蛮 グリーンピースサラダ 豆腐のみそ汁	ぎゆうにゆう どうふ	ごめ ごま さとう ごんにゃく じゃがいも	きゅうり きゃべつ ちんげん にんじん ねぎ だいこん	583 722	21.2 25.4	16.3 19.2	2.2 2.9
27 火	キャロットパン	牛乳	ロールキャベツ コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー	ぎゆうにゆう るー きゃべつ	ぼん めん じゃがいも あがら	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれん草 どうもろこし	584 714	22.2 26.4	20.7 24.7	2.7 3.5
28 水	髪ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ デコボン	ふたにく きゆうにゆう	むぎ ごめ じゃがいも あがら るー さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ きゅうり きゃべつ でこぼん	624 752	22.1 26.1	18.1 21.0	2.3 3.0
29 木	深川めし <東京都のメニュー>	牛乳	ぶた肉のみそ炒め 大根のすまし汁 明日葉のおかか和え	あざり あがらあ ふたにく け みそ とうふ ごんが	ごめ むぎ さとう あがら	ごぼう たまねぎ しめじ しいたけ あしたば みつば もやし だいこん にんじん	585 709	27.6 33.3	17.9 20.9	2.7 3.3
30 金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグきのこソース コンソメスープ いんげんのソテー	ぎゆうにゆう はんばー	ぼん さとう あがら じゃがいも まかろに	たまねぎ しめじ えりんぎ しいたけ とうもろこし にんじん いんげん	588 713	24.4 28.2	22.2 25.1	2.3 3.0

<こんげつのもくひょう>  
1にち 3しよく しっかり たべましょう

平均	600	24.9	20.5	2.2
	722	29.0	23.5	2.9
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満