

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 6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)	たんぱくし (g)	しつ (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	しょうかくがく ちゅうかくがく こうとうがく						
2	月	ごはん	ぎゅう 牛 乳	さばのねぎソースかけ 具だくさん汁 いんげんのおかか和え 厚焼き玉子	ぎゅう にゅう みそ さば ふたにく こんが かつおぶ し	こめ あがら さとう かたくりこ こんにやく	ねぎ にんにく しょうが ほうれん そう にんじん きゃべつ いんげん	607 703	32.5 36.1	20.4 21.2	2.7 3.2										
3	火	うめぼしと枝豆のごはん	ぎゅう 牛 乳	きゅうりとわかめのボン酢和え 肉じゃが	ぎゅう にゅう ふたにく たまごや わかめ き	こめ じゃがいも あがら さとう	うめぼし えだまめ きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	599 701	27.4 31.4	17.9 19.3	2.0 2.4										
4	水	ソフトフランスパン ブルーベリージャム ＜カムカムメニュー＞	ぎゅう 牛 乳	メンチカツ ごぼうサラダ 豆スープ	ぎゅう にゅう いんげん まめ めんちか ベーコン ひよこま め だいず	ばん じゃむ あがら まよねー ず	ごぼう きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ どうもろこ し	613 720	21.2 25.0	27.3 30.3	2.8 3.6										
5	木	麦ごはん	ぎゅう 牛 乳	キーマカレー 梅チップサラダ 小玉スイカ	ぎゅう にゅう ひよこま めめ とりにく だいず	こめ むぎ あがら るー こんにやく	にんにく せろり たまねぎ にんじん とまと きゅうり きゃべつ うめちっ が すいか	612 740	21.7 25.9	19.0 22.1	2.5 3.0										
6	金	はちみつパン	ぎゅう 牛 乳	オムレツマトソース コーンクリームシチュー しめじのソテー	ぎゅう にゅう くりにーむ おむれつ とりにく	ばん あがら じゃがいも るー	とまと たまねぎ えりんぎ にんにく にんじん どうもろこ いんげん きゃべつ しめじ	612 759	25.1 30.2	22.7 26.3	2.6 3.2										
9	月	ごはん	ぎゅう 牛 乳	マーボー豆腐 えのきのわさび和え 棒ぎョーザ	ぎゅう にゅう みそ ふたにく どうふ ぎょーざ	こめ さとう あがら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ にら きゃべつ えのき ほうれん そう	606 714	24.8 29.0	20.8 23.2	2.0 2.3										
10	火	こめこパン りんごジャム	ぎゅう 牛 乳	チキンのチーズパン粉焼き ビーンズサラダ ラビオリマトスープ	ぎゅう にゅう いんげん まめ とりにく ちーず	ばん じゃむ ばんこ あがら らびおり	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とまと	634 755	31.6 36.7	26.3 29.0	2.3 2.9										
11	水	うどん(袋)	ぎゅう 牛 乳	うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え	ぎゅう にゅう こんが あがらあ げ ちくわ あおのり	めん こんにやく あがら てんぷら 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	597 700	27.3 31.5	21.5 23.3	2.9 3.6										
12	木	ごはん きざみのり ＜群馬県の料理＞	ぎゅう 牛 乳	とりめしの具 かぼちゃ 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁	とりにく きざみの り どうふ ぎゅう にゅう みそ つな	こめ さとう あがら まよねー ず	かぼちゃ きゅうり どうもろこ し ねぎ こまつな にんじん だいこん	610 735	28.4 33.7	19.9 22.6	2.2 2.7										
13	金	コッパン(背割り)ミニ	ぎゅう 牛 乳	塩焼きそば ウインナー 桃ゼリー和え	ぎゅう にゅう ふたにく ういん なー	ばん めん あがら ぜりー	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん ももかん みかんか ん	587 718	24.1 29.5	20.0 22.1	2.7 3.3										
16	月	ロールパン	ぎゅう 牛 乳	とり肉のバーベキューソース 枝豆とコーンのスープ メロン	ぎゅう にゅう ふたにく とりにく ベーコン	さとう ばん あがら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく りんご えだまめ どうもろこ し めろん	609 747	31.0 34.9	23.4 27.9	2.2 2.8										
17	火	ごはん 昆布のつくだ煮	ぎゅう 牛 乳	さばのみそ煮 そら豆の塩わで とん汁	ぎゅう にゅう どうふ さばみそ に ふたにく みそ こんがぶ つだに	こめ じゃがいも こんにやく あがら	そらまめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	616 707	28.7 31.6	19.1 19.7	2.0 2.3										
18	水	ラーメン(袋) ＜長崎県の料理＞	ぎゅう 牛 乳	長崎ちゃんぽんスープ 中華和え カステラ	ぎゅう にゅう なると ふたにく いか	めん あがら かすてら	しいたけ しょうが にんじん きゃべつ たまねぎ こねぎ もやし きくらげ きゅうり	587 700	25.9 31.5	14.3 16.3	2.6 3.1										
19	木	ごはん	ぎゅう 牛 乳	ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) レタと卵のスープ/梅ゼリー	ふたにく ぎゅう にゅう たまご にゅう	こめ さとう あがら ぜりー	しょうが しいたけ たけのこ ほうれん そう れたす しめじ ねぎ	583 700	24.6 29.7	20.1 23.5	1.9 2.4										
20	金	食パン キャラメルソース	ジョア	カツオカツ コーンサラダ ABCスープ	じょあ かつおか つ ベーコン にゅう	ばん きやらめ あがら じゃがいも まかろに	きゃべつ たまねぎ にんじん どうもろこ きゅうり し	581 700	20.1 23.7	16.1 19.5	2.4 2.9										
23	月	ごはん	ぎゅう 牛 乳	豆腐ハンバーグ和風ソース ひき肉と小松菜のみそ汁 じゃこサラダ	ぎゅう にゅう どうふ どうふは んばーぐ とりにく みそ こんが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あがら	たまねぎ えのき しめじ こまつな ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	583 700	27.2 30.9	16.9 18.3	2.3 2.7										
24	火	黒パン	ぎゅう 牛 乳	チキンの香り揚げ ミネストローネ もやしのドレッシング和え	ぎゅう にゅう だいず ちきんかおり あげ ふたにく	ばん じゃがいも あがら まかろに	にんじん たまねぎ せろり にんにく とまと もやし きゅうり	588 722	30.8 26.1	19.1 21.8	2.1 2.5										
25	水	ごはん	ぎゅう 牛 乳	ぶた肉とキャベツのみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ぐんまの納豆	ぎゅう にゅう みそ ふたにく こうやど うふ とうふ こんが	こめ さとう あがら	しょうが ねぎ にんじん にんにく きゃべつ もやし こまつな だいこん	585 700	27.6 32.4	20.2 23.2	1.4 1.9										
26	木	ごはん ふりかけ	いちご ジョア	あじフライ いなか汁 千切りキャベツ	じょあ あじふら い ふうりかけ とうふ	こめ あがら じゃがいも こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゃべつ	577 690	21.0 23.5	12.6 15.3	2.1 2.6										
27	金	ぶどうパン(ミニ)	ぎゅう 牛 乳	和風スパゲティ 枝豆サラダ ヨーグルト	ぎゅう にゅう あさり ベーコン と	ばん めん あがら	こまつな えりんぎ しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ	608 713	25.9 30.0	18.7 21.3	1.7 2.3										
30	月	どうもろこしごはん	ぎゅう 牛 乳	ぶた肉の生姜焼き かぼちゃ 南瓜のみそ汁 いんげんのごま和え	ぎゅう にゅう こんが ふたにく みそ	こめ さとう あがら じゃがいも ごま	どうもろこ たまねぎ しょうが し かぼちゃ だいこん しめじ きゃべつ いんげん	581 704	25.2 30.0	15.1 17.0	2.0 2.7										
＜こんげつのもくひょう＞ よくかんで たべましょう								平均	599 716	26.3 30.2	19.6 22.1	2.3 2.8									
								基準	630	26.0	17.5	2.0未満									
									800	33.0	22.3	2.5未満									