

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 7がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 14 回
献立は都合により変更になることがあります。

				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				
にち よう	こんだてめい			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)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
				からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをとのえる	うえ した	しょうかくが ちゅうがくぶ こうどうが			
1	火	こめこパン	ぎゅう 牛 乳 とり肉のパン粉焼き かぼちゃ 豆 南瓜と豆のアーモンドサラダ 【リ】ミニトマトと卵のスープ	ぎゅう にゅう ひよこま ベーこん たまごめ	ばん ばんこ あーもんど まよねー あぶら ず	かぼちゃ きやべつ たまねぎ にんじん みにとま と	603 744	35.5 40.4	25.1 30.0	2.3 2.9	
2	水	うどん(袋)	ぎゅう 牛 乳 野菜のかき揚げ うどんの汁 オクラのボン酢和え	ぎゅう にゅう こんぶ	めん こんにゃく あぶら	しめじ にんじん ねぎ だいこん かきあげ きやべつ おくら	608 700	20.9 24.2	25.4 27.9	2.4 3.1	
3	木	チキンライス	ぎゅう 牛 乳 【リ】ミル メーク たこナゲット モロヘイヤ入りコンソメスープ	とりにく ぎゅう にゅう ベーこん	こめ あぶら みるめー く じゃがい も	たまねぎ にんじん びーまん もろへい きやべつ えりんぎ や	612 710	21.1 24.2	21.1 23.0	2.0 2.4	
4	金	【リ】食パン	ぎゅう 牛 乳 オムレツマトソース えだまめ 枝豆サラダ 【リ】コーンスープ	ぎゅう にゅう くりーむ	ばん さとう あぶら るー	たまねぎ にんにく とまと えだまめ きやべつ きゅうり とうもろ にんじん ばせり こし	608 746	22.8 26.9	24.9 28.8	2.9 3.7	
7	月	わかめごはん ＜七タメニュー＞	ぎゅう 牛 乳 【リ】星のハンバーグ 七タ 汁 マカロニサラダ/七タゼリー	わかめごはん のもと とうふ こんぶ つな	こめ めん ふ まかに まよねー ぜりー ず	にんじん みつば きやべつ きゅうり	678 781	23.1 25.6	20.9 22.6	2.8 3.5	
8	火	ゆめロールパン(ミニ)	ぎゅう 牛 乳 ベーコンあさりのトマトクリームパスタ 海藻サラダ 青のり小魚	ぎゅう にゅう くりーむ	ばん めん あぶら るー	にんじん たまねぎ まっしゅ るーむ ばせり にんにく とまと とうもろ きやべつ こし	619 755	25.7 30.3	21.6 25.7	2.1 2.7	
9	水	【リ】ごはん ＜沖縄 県の料理＞	ぎゅう 牛 乳 ゴーヤチャンプルー 【リ】とりのから揚げ もずくスープ/【リ】シークワサーゼリー	ぎゅう にゅう たまご	がたにく どうふ からあげ もずく	こめ あぶら さとう ごま ぜりー	642 737	23.0 26.0	20.6 21.7	1.6 1.7	
10	木	【リ】ごはん	ぎゅう 牛 乳 豚肉と生揚げのうま煮 煮しとうもろこし 納豆	ぎゅう にゅう なっとう	こめ じゃがい も さとう	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろ こし	646 762	28.4 32.7	18.6 20.5	1.0 1.2	
11	金	青割りコッパパン	【リ】ジョ アイちご ウインナー 【リ】フライドポテト 【リ】ABCスープ	ういん なー じょあ ベーこん	ばん あぶら じゃがい も まかに	きやべつ たまねぎ にんじん	606 751	19.0 22.6	22.9 27.6	2.2 2.7	
14	月	【リ】ごはん ＜群馬県の料理＞	ぎゅう 牛 乳 ぐんまのねぎこんコロツケ チキンときゅうりの梅肉和え 冬瓜ととりひき肉のスープ	ぎゅう にゅう さちだち とりにく きん	こめ こうつけ あぶら さとう	きやべつ きゅうり ねりうめ とうがん にんじん しめじ こねぎ	605 700	18.9 21.8	20.8 22.9	1.6 2.0	
15	火	ツイストパン あんずジャム	ぎゅう 牛 乳 あじのラタトゥイユソース 【リ】コンソメスープ ツナ入りコールスローサラダ	ぎゅう にゅう つな	ばん あぶら さとう まよねー じゃむ ず	なす とまと ずっきー に あかびー きびーま まん にんにく きやべつ にんじん とうもろ たまねぎ きゅうり こし	582 708	26.1 30.0	24.9 29.8	2.3 2.9	
16	水	【リ】ラーメン(袋)	ぎゅう 牛 乳 シューマイ/塩ラーメンスープ 中華 和え バナナ	ぎゅう にゅう がたにく しゅーまい い	めん あぶら	にんじん ちんげん さい にんにく ねぎ もやし きゅうり ばな	581 708	26.2 31.9	17.7 21.1	2.7 3.3	
17	木	むぎ 麦ごはん	ぎゅう 牛 乳 【リ】なすとズッキーニのキーマカレー 【リ】カラフルサラダ こたま 小玉スイカ	ぎゅう にゅう だいず	こめ むぎ じゃがい も あぶら るー まよねー ず	なす ずっきー にんにく しょうが せろり たまねぎ きゅうり にんじん きびーま あかびー まん きやべつ すいか	634 769	22.9 27.0	19.7 23.0	2.0 2.5	
18	金	ミルクパン	ぎゅう 牛 乳 タラのムニエルクリームソース 【リ】ミネストローネ 【リ】ブルーベリーゼリー	ぎゅう にゅう ベーこん だいず	こむぎこ ばん あぶら るー じゃがい ぜりー も	たまねぎ しめじ えりんぎ まっしゅ きやべつ にんじん るーむ とまと	589 713	26.7 31.6	19.0 21.8	2.1 2.5	
※ 【リ】は、ちゅうがくぶ せいとの リクエストメニューです。							平均	615 735	24.3 28.2	21.7 24.7	2.1 2.7
＜こんげつのもくひょう＞ なつの しょうせかつについて かんがえて たべましょう							基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満
9がつ 1 月	カレーピラフ	ぎゅう 牛 乳 ミルメー ク	ハンバーグ コンソメスープ	がたにく ぎゅう にゅう ベーこん	こめ あぶら みるめー く じゃがいも	にんじん たまねぎ びーまん とうもろこ にんにく きやべつ せろり	620 716	21.6 24.1	18.5 19.6	2.6 3.0	