

# よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 9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はたらき			えいようか					
				あかのなかま	さいりのなかま	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)	えんぶん 量 (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 う	ち ゆう か く が う	こ う ど う が う		
1 月	カレーピラフ	牛乳 ミルク	ハンバーグ コンソメスープ	ぶたにく きゅう にゅう ベーコン	はんば い く	こめ あぶら みるめ く じゃがい も	にんじん たまねぎ びーま ん どうもろ こし せろり	620 716	21.6 24.1	18.5 19.6	2.6 3.0	
2 火	ロールパン	ジョア	ホキのマスタードソース イタリアンスープ なし	じゃあ ベーコン	ほき ちーず	こむぎこ たまご まよねー ばんこ	あぶら たまねぎ にんじん どうもろ こし ほうれん そう	600 757	26.4 30.9	22.8 29.7	2.0 2.5	
3 水	うどん(袋)	牛乳	まいたけうどんの汁 イカの天ぷら いんげんのおかか和え	きゅう にゅう ごんが	あぶら け い か てん ぷら	とりにく めん ごんにゃ あぶら く ごま さとう	まいたけ しめじ にんじん ねぎ だいこん きゃべつ いんげん	610 705	24.4 28.0	26.0 28.7	2.1 2.8	
4 木	ごはん <群馬県の料理>	牛乳	タラのきのこソース とんとん汁 あまねじ	ぎゅう にゅう どうふ ごんが みそ	たら ぶたにく あぶら あ みーと ほー あずきか ん	こめ さとう あぶら ごんにゃ じゃがい も すいとん	しめじ えのき しいたけ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	674 817	28.8 33.0	14.4 15.9	2.1 2.4	
5 金	ココアパン	牛乳	スコッチエッグ カラフルスープ きのこソテー	ぎゅう にゅう	すこち えつく ベーコン	ばん じゃがい も あぶら	きゃべつ いんげん あかび ーま ん なす ずっきー に ん たまねぎ どうもろ こし しいたけ えりんぎ	597 728	24.6 28.6	23.3 26.3	2.3 2.7	
8 月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き けんちん汁 マカロニサラダ	ぎゅう にゅう ごんが	さば どうふ つな	こめ あぶら さといも ごんにゃ じゃがい も まよねー ず	しいたけ しめじ まいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり どう もろ こし	663 784	27.0 30.2	25.3 28.3	1.4 1.8	
9 火	こめパン いちごジャム	牛乳	とり肉のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅう にゅう	とりにく ベーコン	ばん ばんこ あぶら さとう じゃむ	きゅうり きゃべつ どうもろ こし にんじん たまねぎ せろり にんにく とまと	580 700	31.1 35.2	21.5 25.0	2.5 3.3	
10 水	ごはん	牛乳	焼き肉ねぎ塩 味 豆腐とキムチのわかめスープ ツナとキャベツの和え物	ぎゅう にゅう わかめ	ぶたにく どうふ つな	こめ あぶら さとう	にんじん にんにく ねぎ きゃべつ しめじ きむち きゅうり	581 701	26.9 32.2	18.5 21.5	2.2 2.7	
11 木	ごはん	牛乳	シューマイ チンジャオロース風炒め 春雨と玉子のスープ	ぎゅう にゅう わかめ	しゅーま たまご	ぶたにく こめ さとう あぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ びーま ん もやし にんじん はくさい ねぎ	589 727	23.9 29.1	17.5 20.7	1.6 1.9	
12 金	黒パン	いちご ジョア	トマトビーンズ チキンナゲット 絹さやとエリンギのソテー	いちご じよあ いんげん まめ	だいず ぶたにく だい ん ず きどー りー ち き な げ つ と	ばん じゃがい も あぶら るー も	たまねぎ にんじん にんにく まろ ろ む る も えりんぎ きゃべつ	575 716	27.3 32.9	14.5 17.7	2.1 2.4	
16 火	ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 ぐんまの納豆	ぎゅう にゅう わかめ なっとう	ぶたにく どうふ ごんが みそ	こめ さとう じゃがい も かたくり こ	にんじん たまねぎ ぐりん びー す しいたけ こまつな ねぎ だいこん	605 719	26.6 30.4	18.0 19.9	1.9 2.4	
17 水	ミニコッパン (背割り)	牛乳	ソース焼きそば ウインナー フルールゼリー和え	ぎゅう にゅう	ぶたにく ういん な	ばん 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 はいんか ん ももかん みかんか ん	590 700	24.5 28.6	20.7 22.6	2.7 3.1	
18 木	ごはん	牛乳	ごま豆腐 アジのスタミナ焼き わかめの酢のもの	ぎゅう にゅう かまぼこ	どうふ あじすた みなづけ わかめ	ぶたにく こめ さとう あぶら かたくり こ	にんじん にら たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ	582 700	30.8 34.9	16.0 18.0	1.6 1.9	
19 金	ソフトフランスパン	牛乳	きのこシチュー 肉団子 グリーンサラダ/ぶどう	ぎゅう にゅう ごだん こ	とりにく くりーむ	ばん じゃがい も るー も さとう	しめじ しいたけ えりんぎ にんじん たまねぎ ばせり ぶろっ こ きゃべつ きゅうり ぶどう	649 780	27.3 31.9	28.4 32.4	3.1 3.6	
22 月	アップルパン	牛乳	オムレツ ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅう にゅう いんげん まめ	おむれつ ういん な ひよこ まめ	ばん じゃがい も あぶら まよね ー ず	きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん	618 764	22.0 26.0	24.5 28.7	2.6 3.1	
24 水	ミニパンキンパン	牛乳	ミートソースパゲティ 海藻サラダ オレンジ	ぎゅう にゅう わかめ	ぶたにく つな	ばん めん あぶら るー	にんじん たまねぎ にんにく せろり えりんぎ ばせり とまと きゅうり きゃべつ おれんじ	637 782	28.3 34.1	21.5 25.3	2.6 3.3	
25 木	かやこごはん <大阪府の料理>	牛乳	厚焼き玉子 小松菜の煮びたし 船場汁	とりにく きゅう にゅう あぶら あ け どうふ	たまご き さば し	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ こまつな はくさい えのき だいこん こねぎ	612 721	27.5 31.9	22.8 25.7	2.5 3.1	
26 金	ラーメン(袋)	牛乳	みそラーメンスープ 春巻き 中華和え	ぎゅう にゅう はるまき	なると ぶたにく	めん あぶら さとう	にんじん きゃべつ こまつな めんま ねぎ どうもろ こし もやし きゅうり	600 700	24.2 28.0	19.3 21.8	2.5 3.1	
29 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 棒ギョーザ 切干大根の中華和え	ぶたにく どうふ ほうぎょ ー ざ	どうふ ぎゅう にゅう	こめ あぶら かたくり こ ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ なす にら だいこん きゅうり	622 737	23.0 26.2	20.6 22.6	1.7 1.9	
30 火	食パン	牛乳	カツオカツ ねこのめいんげん入りコンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅう にゅう かつおか つ	ばん あぶら じゃがい も さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ いんげん きゅうり どうもろ こし	582 700	22.4 25.9	22.8 25.7	2.8 3.4		
きりゅうみどり ちいきの でんとう やさい です								平均	609 733	25.9 30.1	20.8 23.8	2.2 2.7
<こんげつのもくひょう> きせつのもくひょうについて しりましょう								基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未 2.5未