

# よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 10がつ

ぐんまけんりつわたらせとくべつしえんがっこう  
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 質(g)	しんじ 油(g)	えんぶん (g)
														うえ		しょうかくがく	
														した	ちゅうかくがく	こうどうふ	
1	水	かてめし さいたまけんりょうり ＜埼玉県の料理＞	ぎゅう 牛 乳	ぶた肉ときのこの炒めもの 具だくさん汁 バナナ	あぶらあ げ みそ こんぶ	こめ こんにやく じゃがいも	いもから しいたけ しめじ えのき たまねぎ もやし だいこん ねぎ ばなな	603 723	23.8 28.4	18.1 20.8	2.1 2.7						
2	木	ごはん	ぎゅう 牛 乳	チキン南蛮 じゃこサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゆ あぶらあ げ	こめ こんにやく	さとう きゅうり にんじん ねぎ だいこん	581 725	21.3 26.2	18.0 21.7	2.3 3.1						
3	金	コッパバン背割り (ミニ)	ぎゅう 牛 乳	焼きそば シューマイ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆ ぶたにく うーくると	ばん めん あぶら	びーまん もやし たまねぎ にんじん ばいんか ん ももかん みかん ばなな	611 766	27.4 33.7	20.3 24.8	1.9 2.3						
6	月	さつま芋ごはん ＜十五夜メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	さんまの生煮 けんちん汁 ほうれん草のごま和え/十五夜ゼリー	ぎゅうにゆ さんましよ うがに こんぶ	こめ こんにやく あぶら ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそ もやし う	622 707	25.0 26.9	18.1 18.5	2.1 2.4						
7	火	食パン はちみつ	ぎゅう 牛 乳	ハンバーグ 野菜スープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゆ はんばー く	ばん はちみつ じゃがいも あぶら あーもん ど	もやし にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこ りー	591 708	27.1 31.9	21.5 24.0	2.5 3.0						
8	水	ごはん	ぎゅう 牛 乳	鮭のもみじ焼き ごぼうとレンコンの金平 なめこ汁	ぎゅうにゆ さけ う とうふ みそ	こめ さとう まよねー ず あぶら	にんじん れんこん ごぼう ちんげん なめこ だいこん さい ねぎ	633 745	25.0 27.6	24.6 27.6	2.3 2.8						
9	木	ロールパン	ぎゅう 牛 乳	きのこさつま芋のシチュー ウインナーとキャベツのソテー オレンジ	ぎゅうにゆ とうりにく ういんなー	ばん さつまい も くりーむ あぶら	しめじ しいたけ えりんぎ にんじん たまねぎ ばせり きゃべつ ごまつな とうもろこ し おれんじ	605 742	23.9 29.2	28.2 34.4	2.2 3.0						
10	金	ごはん こんぶのつくど煮	ぎゅう 牛 乳	アジのみりんしょうゆフライ しいたけの和えもの とん汁	こんぶつく だに ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく	きゃべつ ほうれんそ しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	609 717	25.6 28.8	18.2 20.4	2.1 2.6						
14	火	きなこ揚げパン	ぎゅう 牛 乳	ブイヤベース チーズ入りサラダ いもけんぴフィッシュ	きなこ ぎゅうにゆ あさり たら ちーず	ばん さとう あぶら じゃがいも いもけん ぴ ふいつしゅ	にんじん たまねぎ せろり にんにく とまと とうもろこ し かりふらわ ー きゃべつ	601 740	27.1 32.6	26.0 29.9	2.6 3.3						
15	水	ごはん	ぎゅう 牛 乳	さばのねぎソースかけ かぶと豆腐のみそ汁 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゆ さば う とうふ みそ かつおが し	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが かぶ にんじん ごまつな きゃべつ	609 704	29.8 32.9	20.5 21.2	2.6 3.1						
16	木	ゆめロールパン ブルーベリージャム	ぎゅう 牛 乳	タンドリーチキン ミネストローネ りんご豆のサラダ	ぎゅうにゆ とうりにく ペーこん だいず いんげん まめ ひよこまめ	ばん じゃむ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん せろり とまと きゅうり りんご	604 739	32.3 36.6	20.9 25.0	2.1 2.5						
17	金	ごはん ふりかけ きゅうしよく ししよくかい	ぎゅう 牛 乳	とりの照り焼き 大根のみそ汁 白菜と長いものポン酢和え	ふりかけ ぎゅうにゆ とうりにく あぶらあ わかめ みそ げ	こめ さとう ながいも	だいこん しめじ ごまつな たまねぎ はくさい	603 700	26.7 29.0	20.5 21.5	2.0 2.4						
20	月	ごはん ＜ぐんまの日メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	ぶたひき肉とキャベツの炒めもの ふるさと汁 納豆	ぎゅうにゆ ぶたにく こうやど う みそ とうふ なつとう	こめ さとう あぶら こんにやく	しょうが ねぎ にんじん にんにく きゃべつ もやし ごまつな ごぼう だいこん はく さい	591 702	26.9 31.0	19.7 21.9	1.4 1.9						
21	火	まる 丸パン横切り ＜ぐんまの日メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	ぐんまのねぎこんコロツケ キャベツの塩もみ すいとん	ぎゅうにゆ ぶたにく う	ばん ころつけ あぶら すいとん さともい	きゃべつ にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ	609 729	23.2 27.9	21.4 23.2	2.8 3.5						
22	水	ごはん ＜ぐんまの日メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	すき焼き ほうれん草の和え物 ぐんまの梅ゼリー	ぎゅうにゆ ぶたにく う	こめ しらたき あぶら さとう ごま ぜりー	はくさい にんじん ねぎ しいたけ しゅんぎく ほうれんそ う もやし	585 703	25.8 30.7	16.4 18.9	1.3 1.8						
23	木	ごはん ＜ぐんまの日メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	さんまの生煮 けんちん汁 三色 丼の具(ひき肉、炒り卵) 三色 丼の具(いんげん) 具汁/青のり小魚	とうりにく いたりたまご ぎゅうにゆ とうにゅう とうふ みそ あおのりこ ござかな	さとう あぶら こめ さともい こんにやく	しょうが いんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	603 728	29.2 34.5	18.8 21.5	2.4 3.0						
24	金	焼きまんじゅう ＜ぐんまの日メニュー＞	ぎゅう 牛 乳	とり肉と野菜のお切込み レンコンのアーモンド和え バナナ	ぎゅうにゆ とうりにく う	やきまん じゅう あーもん ど さとう	しいたけ にんじん はくさい ねぎ だいこん きゃべつ ちんげん れんこん ばなな さい	603 700	22.5 26.6	18.5 21.3	3.5 4.4						
27	月	ごはん	ぎゅう 牛 乳	サーモンフライ だいこん、しんじょう、あ 大根の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゆ ーもん しょうこんぶ う とうふ ふらい みそ こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	だいこん はくさい ごまつな にんじん ねぎ	610 700	25.1 27.1	18.1 18.9	2.0 2.4						
29	水	ラーメン(袋)	ぎゅう 牛 乳	ショーロンポー 中華和え りんご	ぎゅうにゆ なたと ぶたにく う しょうろん ぽー	めん さとう あぶら	にんじん ちんげん さいし もやし きゅうり りんご	576 713	23.5 28.6	19.0 23.6	2.8 3.4						
30	木	むぎ 麦ごはん	ぎゅう 牛 乳	りんごカレー はくさい 白菜とツナのごまマヨネーズサラダ 大芋芋	とうりにく ぎゅうにゆ つな う	こめ むぎ じゃがいも あぶら ー ごま まよねー ず さつまい も さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん にんにく りんご はくさい きゅうり	698 853	20.2 23.8	22.4 26.2	2.0 2.6						
31	金	ミルクパン	ぎゅう 牛 乳	タラのレモンソース ABCスープ ブロッコリー添え	ぎゅうにゆ たら ペーこん う	こめ あぶら さとう まよねー ず おむぎこ ばん あぶら たまねぎ きん ばー れもん きゅうり	587 729	26.8 31.1	23.1 27.6	2.5 3.0							
＜こんげつのもくひょう＞ ぐんまの たべものについて しりましょう								平均	606 727	25.6 29.8	20.6 23.5	2.3 2.8					
								基準	630	26.0	17.5	2.0未満					
									800	33.0	22.3	2.5未満					