

# よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 10がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 21 回  
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			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	おもなさりょうとかだらのなかのはたらき				えいようか			
				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	しょうがくぶ	たんぱくし (g)	しつ (g)	えんぶん (g)	した	ちゅうがくぶ	こうどう
1 水	かてめし <埼玉県の料理>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ぶた肉ときのこの炒めもの 真だくさん バナナ	あぶらあ け みそ	さゆうにゅ ふたにく こんぶ	こめ さとう あぶら	いもがら にんじん ごぼう	603 723	23.8 28.4	18.1 20.8	2.1 2.7	しょく	う
2 木	ごはん	ぎゅう 牛	にゅう 乳	チキン南蛮 じゃこサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	さゆうにゅ う あぶらあ け	ちきんな んばん みそ	こめ ごま さとう	いもがら にんじん ごぼう	581 725	21.3 26.2	18.0 21.7	2.3 3.1	しょく	う
3 金	コッペパン背割り (ミニ)	ぎゅう 牛	にゅう 乳	焼きそば シューマイ フルーツヨーグルト	さゆうにゅ う よーぐると	ぱん めん あぶら	ひーまん たまねぎ	もやし ぱいんか みかんか ん	611 766	27.4 33.7	20.3 24.8	1.9 2.3	しょく	う
6 月	さつま芋ごはん <十五夜メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	さんまの生姜煮 けんちん汁 ほうれん草のごま和え/十五夜ゼリー	さゆうにゅ う こんぶ	さんましょ うかに こう	こめ さつまい あぶら ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ	622 707	25.0 26.9	18.1 18.5	2.1 2.4	しょく	う
7 火	食パン はちみつ	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ハンバーグ 野菜スープ アーモンドサラダ	さゆうにゅ う	はんぱー ぶたにく	ぱん はちみつ あぶら あーもん ど	もやし にんじん たまねぎ きゃべつ う	591 708	27.1 31.9	21.5 24.0	2.5 3.0	しょく	う
8 水	ごはん	ぎゅう 牛	にゅう 乳	さけ 鮭のもみ焼き ごぼうとレンコンの金平 なめこ汁	さゆうにゅ う とうふ みそ	さけ さつま あぶら	こめ まよねー さとう	にんじん ちんげん なめこ だいこん ねぎ	633 745	25.0 27.6	24.6 27.6	2.3 2.8	しょく	う
9 木	ロールパン	ぎゅう 牛	にゅう 乳	きのことさつま芋のシチュー ワインナーとキャベツのソテー オレンジ	さゆうにゅ う ういー んなー	ぱん さつまい あぶら くりーむ	しめじ にんじん たまねぎ きゃべつ	しーたけ ぱせり こまつな どうもろこし われいん	605 742	23.9 29.2	28.2 34.4	2.2 3.0	しょく	う
10 金	ごはん こんぶのついた煮	ぎゅう 牛	にゅう 乳	アジのみりんごようゆフライ しいたけの和えもの とん汁	こんぶつく う ぶたにく	さゆうにゅ う とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも あぶら	きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	609 717	25.6 28.8	18.2 20.4	2.1 2.6	しょく	う
14 火	きなこ揚げパン	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ブイヤベース チーズ入りサラダ いもけんびフイッシュ	きなこ たら	さゆうにゅ う ちーず	ぱん さとう あぶら	にんじん にんにく とまと ぱせり がりふらわー きゃべつ	601 740	27.1 32.6	26.0 29.9	2.6 3.3	しょく	う
15 水	ごはん	ぎゅう 牛	にゅう 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	さば みそ	さば かつおぶ し	こめ あぶら かたくりこ	ねぎ かぶ きゃべつ	609 704	29.8 32.9	20.5 21.2	2.6 3.1	しょく	う
16 木	ゆめロールパン ブルーベリージャム	ぎゅう 牛	にゅう 乳	タンドリーチキン ミネストローネ りんごの果のサラダ	さゆうにゅ う べーこん ひよこまめ	ぱん じゃむ あぶら	にんにく にんじん とまと	しょうが きゃべつ りんご	604 739	32.3 36.6	20.9 25.0	2.1 2.5	しょく	う
17 金	ごはん ぶりかけ きゅうしょく しょくかい	ぎゅう 牛	にゅう 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 あぶらあ け	さゆうにゅ う わかめ みそ	こめ さとう あぶら	だいこん たまねぎ はくさい たまねぎ	603 700	26.7 29.0	20.5 21.5	2.0 2.4	しょく	う
20 月	ごはん <ぐんまの日メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ぶたひき肉とキャベツの炒めもの ぶたのさく なつとう 納豆	さゆうにゅ う みそ	ぶたにく とうふ なつとう	こめ さとう あぶら	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 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	しょく	う
21 火	まる 丸パン横切り <ぐんまの日メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ぐんまのねぎこんロッケ キャベツの塩もみ すいとん	さゆうにゅ う	ぶたにく	ぱん ころっけ すいとん さといも	きゃべつ だいこん はくさい ねぎ	609 729	23.2 27.9	21.4 23.2	2.8 3.5	しょく	う
22 水	ごはん <ぐんまの日メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	すき焼き ほうれん草の和え物 ぐんまの梅ゼリー	さゆうにゅ う	ぶたにく やきどう ふ	こめ しらたき さとう ごま ぜりー	はくさい にんじん ねぎ しーたけ しゅんざく はうれんそ もやし	585 703	25.8 30.7	16.4 18.9	1.3 1.8	しょく	う
23 木	ごはん <ぐんまの白メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	三色丼の具(ひき肉、炒り卵) 三色丼の具(いんげん) 真っ青い小川魚	さゆうに う とうふ みそ	いりたまご とうふ あおのりこざ かな	さとう あぶら こめ さといも こんにゃく	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	しょく	う
24 金	焼きまんじゅう <ぐんまの日メニュー>	ぎゅう 牛	にゅう 乳	とり肉と野菜のお切り込み レンコンのアーモンド和え バナナ	さゆうにゅ う	とりにく とうふ	やきまん じゅう あーもん さとう	しょく だいこん はくさい ねぎ きゃべつ ちんげん れんこん ばなな	603 700	22.5 26.6	18.5 21.3	3.5 4.4	しょく	う
27 月	ごはん	ぎゅう 牛	にゅう 乳	サーモンフライ 大根の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	さゆうにゅ う とうふ みそ	さーもん ふらい みそ こんぶ	こめ あぶら じゃがいも	しょく だいこん はくさい ねぎ こまつな ごぼう にんじん ねぎ	610 700	25.1 27.1	18.1 18.9	2.0 2.4	しょく	う
29 水	ラーメン(袋)	ぎゅう 牛	にゅう 乳	ショウボンポー 中華和え りんご	さゆうにゅ う ぼー	なると ふたにく	めん さとう あぶら	にんじん ちんげん さい もやし きゅうり りんご	576 713	23.5 28.6	19.0 23.6	2.8 3.4	しょく	う
30 木	むぎ 麦ごはん	ぎゅう 牛	にゅう 乳	りんごカレー 白菜とツナのごマヨネーズサラダ 大學芋	さゆうに う	きゅうにゅ う う	こめ むぎ あぶら るー まよねー	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	しょく	う
31 金	ミルクパン	ぎゅう 牛	にゅう 乳	タラのレモンソース ABCスープ プロッコリー添え	さゆうにゅ う	たら べーこん	こむぎ ぱん あぶら さとう まよねー	たまねぎ きびま ん れもん きゃべつ にんじん ぶろっこ りー	587 729	26.8 31.1	23.1 27.6	2.5 3.0	しょく	う
<こんげつのもくひょう> ぐんまの たべものについて しりましよう										平均	606 727	25.6 29.8	20.6 23.5	2.3 2.8
										基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満