

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 11がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 19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ほたらき			えいようか					
				あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	しつ 質 (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のえる	うえ した	しょうかく がく	こうとう がく			
4 火	【リ】ツイストパン いちごジャム	【リ】牛乳	【リ】ハンバーグクリームソース 【リ】ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーサラダ	ぎゅうにゅ はんぱーぐ くりーむ うーべーこん	ぱん じゃむ ーる あぶら じゃがいも	しいたけ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん セロリ にんにく ブロッコリー カリフラ ワー	613 731	25.3 29.5	24.2 27.8	2.7 3.2		
5 水	【リ】ごはん あじつ 味付けのり	【リ】牛乳	くりにい 乗入りコロッケ 【リ】とん汁 ツナサラダ	ぎゅうにゅ あじつけ ぶたにく とうふ みそ ツナ	こめ くりコロッケ あぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	688 785	22.5 25.5	22.7 23.5	2.0 2.5		
6 木	カレー風味ライス	【リ】牛乳	チキンドリア(ソース) いかなゲット 【リ】野菜ポトフ	とりにく ぎゅうにゅ チーズ う いかなゲット ぶたにく ト	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュ ルーム どうもろこ し キャベツ かぶ にんじん	666 811	34.5 42.2	23.7 27.8	2.0 2.4		
7 金	【リ】青割りコッパン(ミニ)	【リ】牛乳	しおや 塩焼きそば 【リ】ウインナー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅ ぶたにく ウインナー ヨーグルト	ぱん めん あぶら	ピーマン もやし キャベツ たまねぎ にんじん バインかん ももかん みかんか ん パナナ	597 707	27.1 31.6	21.4 23.2	2.8 3.2		
10 月	【リ】ごはん こんぶのつくた煮	【リ】牛乳	おでん チャプチェ かき 柿	ぎゅうにゅ さつまあ ちくわ う げ こんぶ ぶたにく こんぶつく だに うずらの たまご	こめ こんにゃく さとう はるさめ あぶら	にんじん だいこん しいたけ ねぎ きピーマン こまつな にんにく かき	581 700	20.9 24.8	13.5 15.5	2.1 2.4		
11 火	【リ】パーカーハウス	【リ】牛乳	チキンのトマトソース 【リ】ABCスープ 【リ】アーモンドサラダ	ぎゅうにゅ とりにく ーべーこん う	ぱん あぶら じゃがいも マカロニ アーモンド さとう	トマト たまねぎ エリンギ にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコ リー	630 759	28.9 32.9	28.5 31.7	2.3 2.9		
12 水	【リ】ごはん	【リ】牛乳	【リ】ぶた肉の生姜焼き 【リ】ほうれん草のみそ汁 【リ】バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅ とうふ う みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく	しょうが たまねぎ しめじ かぶ にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ パナナ	612 723	26.5 31.3	15.7 17.6	1.6 2.0		
13 木	【リ】ごはん	【リ】牛乳	とりの照り焼き 【リ】マカロニサラダ 【リ】しめじのみそ汁	ぎゅうにゅ とりにく あぶらあ う げ みそ	こめ さとう マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり どうもろこ し ちんげん しめじ にんじん さい	657 770	25.5 28.1	25.2 27.5	2.0 2.4		
14 金	【リ】こめこパン(ミニ)	【リ】牛乳	スパゲティボンゴレ 【リ】ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅ ーべーこん あざり う キドニー ひよこまめ いんげんま ビーンズ	ぱん めん あぶら	にんじん たまねぎ パセリ マッシュ エリンギ にんにく ルーム キャベツ みかん	594 722	24.4 29.4	17.6 20.4	1.7 2.3		
17 月	【リ】とうふめし 群馬県 山形県 <群馬県の料理>	【リ】牛乳	【リ】ぐんまちゃん玉子焼き ほうれん草の磯和え こしね汁	とうふ ぎゅうにゅ あつやき う たまご きざみ のり ぶたにく あぶらあ げ みそ	こめ あぶら さといても こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ ほうれん草 しいたけ だいこん ねぎ	605 703	24.9 27.8	18.7 19.6	2.2 2.7		
18 火	【リ】キャロットパン	【リ】牛乳	マグロカツ 【リ】コーンサラダ 【リ】ほうれん草のコンソメスープ	ぎゅうにゅ マグロカツ ーべーこん う	ぱん あぶら さとう じゃがいも	どうもろこ ブロッコ リー キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 う	612 730	23.7 27.4	22.3 24.5	2.3 3.0		
19 水	【リ】ごはん 山形県 <山形県の料理>	【リ】牛乳	【リ】とりのから揚げ チンゲン菜のポソ酢和え いも煮汁/【リ】さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅ からあげ あぶらあ う げ みそ こんぶ	こめ さといても こんにゃく ゼリー	ちんげん キャベツ ねぎ にんじん だいこん しめじ	644 799	22.3 27.0	21.2 26.1	2.0 2.5		
20 木	【リ】ごはん	【リ】牛乳	ホキのマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け 【リ】小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅ ホキ さつまあ う げ とうふ みそ	こめ マヨネーズ あぶら しらたき さとう じゃがいも	たまねぎ あかピー パセリ だいこん にんじん こまつな ねぎ	600 713	26.9 29.5	18.6 21.1	2.2 2.6		
21 金	【リ】黒パン	【リ】牛乳	とりの肉のパン粉焼き 【リ】ねこのめいんげん入りコンソメスープ 洋なし	ぎゅうにゅ とりにく ーべーこん う	ぱん ぱんこ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこ し ようなし いんげん	589 712	27.0 30.6	23.9 26.3	1.7 2.0		
25 火	【リ】アップルパン	【リ】牛乳 ミルメーク	スコッチエッグ 【リ】スパイススープ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅ スコッチ エッグ ぶたにく う	ぱん ミルメーク マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ きやべつ ブロッコリー どうもろこ し	624 753	26.0 30.3	22.0 24.5	2.5 3.1		
26 水	ラーメン(袋)	【リ】牛乳	【リ】ほうぎョーザ しょうゆラーメンスープ 中華和え	ぎゅうにゅ ナルト ぶたにく う ほうぎョー ザ	めん あぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな メンマ ねぎ もやし きゅうり	602 702	28.6 33.2	20.2 22.5	2.6 3.2		
27 木	【リ】ごはん <ぐんますき焼きの白メニュー>	【リ】牛乳	【リ】すきやき 【リ】納豆 きゅうりとわかめのポソ酢和え	ぎゅうにゅ ぶたにく やきどう う かつ なつとう わかめ	こめ しらたき あぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ しいたけ しんぎく きゅうり キャベツ	591 704	29.4 34.2	17.9 19.9	1.2 1.3		
28 金	【リ】ロールパン	【リ】牛乳	きのことさつま芋のシチュー ウインナーとキャベツのリテー 【リ】チョコプリン	ぎゅうにゅ とりにく クリーム う ウインナー	ぱん さつまい クリーム も あぶら チョコプリ ン	しめじ しいたけ エリンギ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな どうもろこ し	575 705	22.6 27.1	26.5 31.9	2.2 2.9		
29 土	【リ】麦ごはん りんご ジュース	りんご ジュース	【リ】きのこカレー 【リ】海藻サラダ チーズ	ぶたにく ツナ かいそう う ミックス チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ーる りんご ジュース	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しめじ エリンギ キャベツ	618 750	20.9 25.9	13.3 16.3	2.4 3.0		

※【リ】は とうとうぶ リクエストメニューを あらわしています。

<こんいげつのもくひょう>

すききらいを しないで たべましょう

平均	616 736	25.7 29.9	20.9 23.6	2.1 2.6
基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満