

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 12がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 16 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	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	からだのちようしをととのえる	うえ した	しじつがくぶ した	しじつがくぶ しじつがくぶ	しじつがくぶ しじつがくぶ	しじつがくぶ しじつがくぶ	しじつがくぶ しじつがくぶ
2 火	ココア揚げパン	牛乳	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ チリビーンズスープ	ぎゅうにゆ ぶたにく ういん なー ぎどにー だいず ひよこま め いんげん まめ	ばん あぶら ここあ	かりふら ぶろっこ ぎやべつ わー どうもろこ とまと にんじん たまねぎ にんにく	597 787	24.2 29.8	27.7 37.1	2.1 2.9		
3 水	ごはん 青森県の料理	牛乳	さんまのおかか煮 ホタテのバターしょうゆ炒め せんべい汁/りんご	ぎゅうにゆ さんまお かかに とりにく みそ	ごめ あぶら ばたー せんべい	にんじん たまねぎ ぎやべつ しめじ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	624 727	23.0 25.6	20.9 22.2	1.9 2.2		
4 木	ごはん 厚焼き玉子 南瓜のそぼろあん 白菜のみそ汁	牛乳	厚焼き玉子 南瓜のそぼろあん 白菜のみそ汁	あぶらあ とりにく ぎゅうにゆ う たまごや ぶたにく どうふ き みそ	ごめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん かほちや たまねぎ えだまめ しめじ はくさい	646 768	26.8 30.9	21.6 24.0	2.6 3.0		
5 金	ツイストパン チョコ	牛乳	ハンバーグきのこソース コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー	ぎゅうにゆ はんばー ぐ う じゃがい も	ばん ちよこ あぶら さとう	たまねぎ しめじ えりんぎ しいたけ とまと ぎやべつ にんじん ほうれん とうもろこ し	587 700	23.9 27.4	21.5 24.2	2.6 3.0		
8 月	パンフキンパン (ミニ)	牛乳	ソース焼きそば タコナゲット フルーツみつ豆	ぎゅうにゆ ぶたにく たこな げつと かんてん	ばん めん あぶら くろまめ あまに	びーまん もやし ぎやべつ たまねぎ にんじん みかんか ん ばいんか ももかん ばなな	585 700	24.8 28.8	19.0 20.6	2.0 2.4		
9 火	ごはん 有機野菜のキーマカレー コーンサラダ みかん	牛乳	有機野菜のキーマカレー コーンサラダ みかん	ぶたにく だいず ぎゅうにゆ う	ごめ あぶら るー さとう	びーつ だいこん しいたけ にんにく たまねぎ にんじん ぎやべつ きゅうり どう かん	623 833	21.0 23.9	19.3 27.2	2.0 2.5		
10 水	ごはん 芋がらの煮付け あったま汁	牛乳	ぶた肉のアップルソース 芋がらの煮付け あったま汁	ぎゅうにゆ ぶたにく さつまあ げ とりにく みそ	ごめ さとう あぶら こんにゃく	りんご たまねぎ いもから にんじん はくさい にんにく しいたけ ねぎ みつば	633 736	26.6 29.2	22.3 23.7	2.3 2.7		
11 木	ごはん タラのみそマヨ焼き 根菜のごまみそ汁 小松菜の煮びたし	牛乳	タラのみそマヨ焼き 根菜のごまみそ汁 小松菜の煮びたし	ぎゅうにゆ たら みそ あぶらあ かつおが し	ごめ まよねー ず さといも こんにゃく ごま あぶら	こねぎ かぶ だいこん にんじん ごぼう こまつな はくさい えのき	590 700	24.9 27.4	19.0 22.0	2.3 2.7		
12 金	キャロットパン(ミニ)	牛乳	スパゲティミートソース 海藻サラダ りんごのコンポート	ぎゅうにゆ ぶたにく かいそう みつくす	ばん めん あぶら るー さとう	にんじん たまねぎ にんにく せりり えりんぎ ばせり とまと きゅうり ぎやべつ りんご	640 785	25.2 30.4	22.7 27.1	2.2 2.7		
15 月	ごはん 親子丼(具) ゆずサラダ/キャベツのみそ汁 ヨーグルト(いちご)	牛乳	親子丼(具) ゆずサラダ/キャベツのみそ汁 ヨーグルト(いちご)	とりにく たまご ぎゅうにゆ う どうふ みそ よーぐ と	ごめ むぎ さとう あぶら	ほししい にんじん たまねぎ たけ みつば きゅうり だいこん ゆず こまつな ねぎ ぎや べつ	655 768	30.1 34.7	16.2 17.9	2.3 2.8		
16 火	有機野菜の キャロットごはん 有機野菜のポルシチ	牛乳	とりにく ぶたにく かいそう みつくす	ごめ ばんこ あぶら さつまい も まよねー ず じゃがい も	にんじん だいこん こまつな ぎやべつ たまねぎ どうもろこ にんにく とまと びーつ	654 773	29.1 31.7	21.5 24.3	1.6 2.0			
17 水	ごはん ホツケ焼き とりにく 里芋の煮物 小松菜のポン酢和え	牛乳	ホツケ焼き とりにく 里芋の煮物 小松菜のポン酢和え	ぎゅうにゆ ほうけ とりにく う あつあげ	ごめ こんにゃく さといも さとう あぶら	にんじん だいこん こまつな ぎやべつ	598 703	29.0 32.3	19.9 21.7	1.7 1.8		
18 木	ごはん ぶた肉の生姜焼き 南瓜のみそ汁 金柑の甘煮	牛乳	ぶた肉の生姜焼き 南瓜のみそ汁 金柑の甘煮	ぎゅうにゆ ぶたにく みそ う こんが	ごめ さとう あぶら	たまねぎ しょうが かほちや ぎやべつ だいこん にんじん しめじ きんかん しいたけ	588 705	22.7 26.8	13.9 15.5	1.5 2.1		
19 金	パーカーハウス カラフルスープ ツナマヨサラダ	牛乳	ハムカツ カラフルスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゆ はむかつ べーこん う つな	ばん あぶら じゃがい も まよねー ず	あかびー きびーま にんじん まん かぶ たまねぎ ぎやべつ どうもろこ し	587 711	19.8 23.3	26.1 29.8	2.8 3.5		
22 月	わかめごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース 冬至汁 ほうれん草のごま和え	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース 冬至汁 ほうれん草のごま和え	わかめごはん ぎゅうにゆ どうふは んばーぐ あぶらあ とりにく みそ げ	ごめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	たまねぎ えのき しめじ にんじん かほちや ねぎ ゆず ほうれん ぎやべつ そう	591 700	23.7 26.8	15.9 17.3	2.7 3.3		
23 火	ツナピラフ クリスマスメニュー	牛乳	フライドチキン 白菜スープ クリスマスデザート	つな ぎゅうにゆ ふらいど う ちきん べーこん	ごめ あぶら せーと まよねー ず	たまねぎ にんじん えりんぎ まつしゆ ばせり はくさい るーむ こまつな	610 704	19.8 21.9	19.9 21.4	2.2 2.5		

※12がつにつかう おこめは すべて ゆうきさいばいされた おこめ(ゆうきまい)です。 ※ざいりょうの ふとじは ゆうきのうさんぶつを あらわしています。

<こんげつのもくひょう>
たべすぎに きをつけましょう

1がつ	平均	608	25.2	20.8	2.2							
	基準	730	29.5	24.4	2.8							
		630	26.0	17.5	2.0未満							
		800	33.0	22.3	2.5未満							
8 木	ごはん 新年のメニュー	牛乳	さわらの西京 焼き 七草 汁 風 いりどり	ぎゅうにゆ どうふ う とりにく	ごめ さといも こんにゃく あぶら さとう	だいこん かぶ はくさい せり にんじん れんご たけのこ しいたけ ごぼう い んげん	587 700	27.8 32.3	17.6 19.4	1.9 2.3		