

よていこんだてひょう

れいわ 8ねん 4がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 17 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			おもなでいりょうからだのなかのほらさき			えいほうか				
				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)	しつ 油 (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	しょうかく ちゆうかくが こうどうが			
7 火	キャロットパン	牛乳	チキンのオープン焼き ポトフ グリーンサラダ	ぎゅう にゅう	どりにく ういん な一	ぼん じゃがい も	にんにく きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん ぶろっこ りー きゅうり	591 757	27.3 34.5	26.9 33.2	2.4 3.2
8 水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー じゃこサラダ ジューシーフルーツ	ぶたにく ぎゅう にゅう	じゃこ	こめ むぎ じゃがい も あぶら ー ごま	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり じゅう りー ごま	590 713	20.9 24.8	17.7 20.2	2.2 2.8
9 木	たけのごはん ＜入学お祝いメニュー＞	牛乳	花型のハンバーグ 豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま和え/お祝いゼリー	あぶらあ げ ほうかた はん ぼーく	どりにく ぎゅう にゅう とうふ こんぶ	こめ さとう あぶら かたくり ふ ごま ぜりー	にんじん たけのこ たまねぎ しめじ えりんぎ えのき しいたけ こまつな きゃべつ ほう れんそう	633 729	25.4 28.0	20.4 21.6	2.6 3.4
10 金	ミニコッパン (背割り)	牛乳	ソース焼きそば ウィンナー ヨーグルト	ぎゅう にゅう よーぐる と	ぶたにく ういん な一	ぼん めん あぶら	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん	638 737	29.6 34.0	23.0 24.9	2.8 3.2
13 月	ごはん	牛乳	八宝菜 棒ギョーザ こんにゃくサラダ	ぎゅう にゅう うずらた まご	ぶたにく いか ぼう ぎょーざ	こめ かたくり あぶら こんにゃ く	にんじん きゃべつ たまねぎ たけのこ ちんげん ねぎ しょうが きゅうり	591 700	24.4 29.1	18.9 20.8	1.5 1.8
14 火	ロールパン	牛乳	コーンクリームシチュー ベーコンとキャベツのソテー オレンジ	ぎゅう にゅう ベーこん	どりにく くりーむ	ぼん じゃがい も あぶら	にんじん たまねぎ どうもろ こし きゃべつ こまつな おれんじ	593 752	24.4 30.0	24.2 29.5	2.3 2.9
15 水	ごはん	牛乳	とりのみそにんにく焼き マカロニサラダ チンゲン菜のみそ汁	ぎゅう にゅう あぶらあ げ	どりにく みそ	こめ さとう まかろに ず	にんにく きゃべつ きゅうり どうもろ ちんげん にんじん さい しめじ	666 781	26.5 29.1	26.2 28.9	2.3 2.6
16 木	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き 小松菜の塩昆布和え とん汁	ぎゅう にゅう ぶたにく とうふ	さばか れー しょうゆ が みそ	こめ じゃがい も こんにゃ く あぶら	きゃべつ こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	608 760	25.2 30.8	22.4 28.1	1.6 2.1
17 金	黒パン(ミニ)	牛乳	スパゲティナポリタン アスパラサラダ アーモンド	ぎゅう にゅう	ういん な一	ぼん めん あぶら ー あーもん ど	にんじん たまねぎ えりんぎ びーまん にんにく きゃべつ あすばら どうもろ こし	634 762	22.5 26.2	24.2 27.1	2.0 2.8
20 月	ごはん	牛乳	たらのみそマヨ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅう にゅう かつおぶ し こんぶ	たら みそ とうふ わかめ	こめ まよね ず じゃがい も	こねぎ こまつな きゃべつ にんじん ねぎ だいこん	580 700	26.8 32.3	17.6 19.7	2.2 2.7
21 火	ミルクパン	牛乳/ ミル メーク	オムレツきのこソース コンソメスープ 清見オレンジ	ぎゅう にゅう	おむれつ ベーこん	ぼん みるめ ー さとう じゃがい も	たまねぎ しめじ とまと きゃべつ どうもろ にんじん こし きよみお れんじ	584 704	21.0 24.8	18.9 21.2	2.2 2.8
22 水	ごはん ＜千葉県料理＞	牛乳	あじのさんが焼き カブのみそ汁 煮びたし	ぎゅう にゅう みそ	あじのさ んが とうふ こんぶ あぶらあ げ	こめ さとう かたくり こ じゃがい も あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ かぶ ねぎ こまつな きゃべつ	607 718	26.4 29.7	22.3 24.0	2.3 2.5
23 木	ごはん ふりかけ	牛乳	生揚げのオイスターソース炒め ほうれん草のナムル	ぎゅう にゅう ふりかけ	ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう かたくり こ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ もやし ほうれん そう	594 716	25.9 30.9	17.6 20.1	1.3 1.6
24 金	ラーメン(袋)	牛乳	しょうゆラーメンスープ 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 はるさめ さとう	にんじん きゃべつ こまつな めんま ねぎ もやし きゅうり	591 700	26.6 31.3	20.1 23.6	2.8 3.2
27 月	ごはん	牛乳	ぶたひき肉とキャベツの炒め物 具だくさん汁 納豆	ぎゅう にゅう なつとう	ぶたにく こうやど うふ みそ とうふ こんぶ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃ く	しょうが ねぎ にんにく きゃべつ もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ	589 703	27.9 32.5	20.9 23.5	1.7 2.1
28 火	ゆめロールパン ＜群馬県料理＞	牛乳	手作りいちごジャム とり肉の大葉チーズ焼き 季節の野菜のスープ	ぎゅう にゅう ベーこん	どりにく ちーず	ぼん さとう じゃがい も あぶら	いちご れもん おおぼ きゃべつ たまねぎ ごぼう あすばら にんじん	593 758	30.4 38.3	22.0 27.2	2.0 2.3
30 木	ごはん	牛乳	ぶた肉の生姜焼き けんちん汁 バナナ	ぎゅう にゅう こんぶ	ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう さいとも こんにゃ く	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ばなな	581 700	26.4 31.6	16.6 19.0	1.5 2.0

＜こんぱつのもくひょう＞
みじたくや てあらいを きちんと しましょう

平均	604	25.7	21.2	2.1
	729	30.5	24.3	2.6
基準	630	26.5	17.5	2.0未満
	800	33.5	22.5	2.5未満