

よていこんだてひょう

れいわ 8ねん 5がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 18 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			おもなでいりょうとからだのなかのなはたらき			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 が く が い	ち ゆ つ が く が い	こ う と う つ	
1 金	山菜ごはん <こどもの日メニュー>	牛乳	こいのぼりハンバーグ アスパラのごま和え 若竹汁/こどもの日ゼリー	あぶら どりやく げ はんばー く こんが	ぎゅう にゅう どうふ	ごめ さとう ごま ぜりー	さんさい にんじん しいたけ みつづく きゃべつ あすばら たけのこ	619 759	24.5 30.0	20.1 24.1	2.6 3.2
7 木	ごはん	牛乳	とりのごまだれかけ じゃこサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	ぎゅう にゅう どうふ	とりやく じゃこ みそ こんが	ごめ ごま さとう かたくり こ じゃがい も こんにゃ く	きゅうり きゃべつ だいこん にんじん ねぎ	630 776	28.2 34.5	24.2 29.3	2.1 2.4
8 金	チキンライス	牛乳	オムライスのかわ コンソメスープ オレンジ	とりやく ぎゅう にゅう ういん なー	おむらい すかわ	ごめ むぎ あぶら じゃがい も	たまねぎ にんじん びーまん にんにく まっしゅ るーむ きゃべつ ばせり どうもろ おれんじ こし	637 747	21.3 24.2	20.2 22.1	2.4 2.7
11 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ビーンズサラダ 豚汁	ぎゅう にゅう だいず みそ	さばのみ いんげん まめ ひよこま ふたにく こんが	ごめ まよねー す じゃがい も あぶら	きゃべつ きゅうり どうもろ こし ごぼう だいこん にんじん	622 719	25.0 27.9	22.2 23.9	2.1 2.5
12 火	ぶどうパン(ミニ)	牛乳	春野菜のクリームスパゲティ カラフルサラダ アーモンド	ぎゅう にゅう くりーむ	ベーこん あさり	ばん めん あぶら るー さとう あーもん ど	きゃべつ あすばら にんじん たまねぎ えりんぎ しめじ にんにく ぼうりか きゅうり	623 746	23.6 28.0	24.4 27.6	1.8 2.3
13 水	うどん(袋)	牛乳	うどんの汁 ちくわの磯辺揚げ もやしのゆかり和え	ぎゅう にゅう こんが	あぶらあ とりやく ちくわ あおりの	めん こんにゃ く てんがら こ	しめじ にんじん ねぎ だいこん もやし	608 719	29.0 33.3	22.7 26.4	3.1 3.6
14 木	ごはん	牛乳	八宝菜 肉団子 わかめサラダ	ぎゅう にゅう うずらた まこ	はっばうさい にくだん わかめ	ごめ かたくり こ	にんじん きゃべつ たまねぎ たけのこ ちんげん さい しょうが どうもろ こし	619 732	26.6 30.8	18.6 20.5	1.5 1.8
15 金	こめこパン ブルーベリージャム	牛乳	ホキのクリームソース 野菜スープ コーンサラダ	ぎゅう にゅう ふたにく	ほき くりーむ 野菜	こむぎこ ばん じゃむ あぶら るー さとう	しめじ えりんぎ えのき たまねぎ もやし にんじん きゃべつ どうもろ こし	611 751	33.5 39.3	22.5 26.8	2.5 3.1
18 月	ごはん	牛乳	プルコギ風炒め 豆腐のキムチスープ バナナ	ぎゅう にゅう どうふ	ぶたにく わかめ	ごめ ごま あぶら さとう	にんにく しょうが しめじ もやし いら たまねぎ にんじん きむち しいたけ ねぎ ばなな	608 727	26.4 31.4	19.9 23.0	1.8 2.1
19 火	ゆめロールパン チョコ	牛乳	タラのマスタードソース 絹さやとエリンギのソテー ABCスープ	ぎゅう にゅう	たら べーこん	こむぎこ ばん ちよこ あぶら まよねー す	たまねぎ ばせり きぬさや えりんぎ きゃべつ にんじん	626 747	26.6 30.3	25.7 31.1	2.3 2.8
20 水	ラーメン(袋)	牛乳	しょうゆラーメンスープ シューマイ 中華和え/オレンジ	ぎゅう にゅう しゅうまい	なると ぶたにく しゅうまい	めん あぶら さとう ごま	にんじん きゃべつ こまつな めんま ねぎ もやし きゅうり おれんじ	586 716	24.1 29.3	20.0 24.5	2.8 3.6
21 木	麦ごはん <群馬県の料理>	牛乳	ソースカツ こごみのごま和え フキと油揚げのみそ汁	ぎゅう にゅう みそ こんが	とんかつ あぶらあ げ	ごめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがい も	きゃべつ こごみ ふき だいこん にんじん	624 727	24.1 27.0	20.8 22.2	2.5 3.1
22 金	麦ごはん	牛乳	豚丼の具 スナップエンドウのサラダ 小松菜とじゃが芋のみそ汁	ぶたにく どうふ	ぎゅう にゅう みそ	ごめ むぎ さとう あぶら じゃがい も	ごぼう たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きゃべつ すなつが えんどう	621 748	29.0 34.2	19.9 22.8	2.1 2.8
25 月	ごはん	牛乳	チキン南蛮 南瓜と豆のツナサラダ チンゲン菜のみそ汁	ぎゅう にゅう ひよこま め みそ	ちんげん なんばん いんげん まめ つな どうふ	ごめ まよねー す こんにゃ く じゃがい も	かぼちゃ きゅうり ちんげん さい にんじん ねぎ だいこん	643 800	22.4 27.3	21.5 25.7	2.3 3.1
26 火	キャロットパン	牛乳	マグロカツ アーモンドサラダ コンソメスープ	ぎゅう にゅう	まぐろか つ ういん なー	ばん あぶら あーもん ど さとう じゃがい も	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん	622 743	23.7 27.7	25.1 28.1	2.7 3.4
27 水	麦ごはん こんにゃくのひ	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ デコボン	とりやく ぎゅう にゅう	むぎ こんが あぶらあ げ	ごめ むぎ さとう あぶら るー じゃがい も しらたき さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ きゅうり きゃべつ てこぼん	640 772	21.5 25.5	20.2 23.6	2.2 2.9
28 木	丹後のまつぶた寿司 (酢飯) <京都府の料理>	牛乳	(錦糸卵、さばそぼろ・かまぼこ) いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁	さば ぎゅう にゅう	きんした かまぼこ まご どうふ こんが	ごめ さとう あぶら ごま	にんじん しいたけ きゃいん げん きゃべつ だいこん みつぼ	619 747	24.6 28.5	23.5 27.3	2.4 3.1
29 金	パーカーハウス いちご ジョア	いちご ジョア	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ にんじんのポタージュ	じよあ くりーむ	はんばー つな く ういん なー	ばん さとう あぶら かたくり こ じゃがい も まよねー す るー	たまねぎ しめじ えりんぎ しいたけ とまと きゅうり どうもろ ばせり こし にんじん	654 815	23.2 27.6	26.2 32.5	2.7 3.5

<こんげつのもくひょう>
いちにち さんしよく じつかり たべましょう

平均	623	25.4	22.1	2.3
	750	29.8	25.6	2.9
基準	630	26.0	17.5	2.0未満
	800	33.0	22.3	2.5未満