

よていこんだてひょう

れいわ 8ねん 6がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 22 回

献立は都合により変更になることがあります。

こんだてめい				おもなでいりょうとかからだのなかのはたらき			えいようか				
にち よう				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	からだのちょうしをととのえる	う え した	しょうか くがく	こうとう ぶ	こうとう ぶ	
1 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	さばのネギソース 具だくさん汁 いんげんのおかか和え	ぎゅうにゅう さば うみそ こんが かつおがし	ごめ あがら さとう かたくりこ こんにやく	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん きやべつ いんげん	615 765	32.2 40.9	21.4 26.3	2.7 3.6	
2 火	梅干しと枝豆のごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	厚焼き玉子 きゅうりとわかめのポン酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまごや うみそ かつおがし	ごめ じゃがいも あがら さとう	うめし えだまめ きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	599 704	27.4 31.4	17.9 19.3	2.1 2.5	
3 水	うどん(袋)	ぎゅうにゅう 牛 乳	うどんの汁 ちくわのいそべ揚げ キャベツのごま和え	ぎゅうにゅう あがらあ うみそ ちくわ あおりの	めん こんにやく あがら てんがらこ ごま さとう	しめじ にんじん ねぎ だいこん きやべつ いんげん	608 700	28.6 33.1	22.2 23.1	3.2 3.8	
4 木	麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	スープカレー 梅サラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりこ うみそ かつおがし	ごめ むぎ じゃがいも あがら るー こんにやく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ とまと なす びーまん きゅうり きやべつ ばなな うめし	666 801	21.8 26.2	21.9 25.7	2.2 2.7	
5 金	はちみつパン	ぎゅうにゅう 牛 乳	オムレットマトソース コーンクリームシチュー しめじとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう おむれつ うみそ かつおがし	ばん あがら じゃがいも るー	とまと たまねぎ えりんぎ にんにく にんじん とうもろこし いんげん きやべつ しめじ	612 759	25.1 30.2	22.7 26.3	2.6 3.2	
8 月	こめこパン りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛 乳	チキンのチーズパン粉焼き ピーンズサラダ ラビオリトマトスープ	ぎゅうにゅう とりこ うみそ かつおがし	ばん じゃむ ばんこ あがら らびおり	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ とまと	634 704	31.6 36.0	26.3 29.6	2.3 2.6	
9 火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	ミートボールの酢豚風 杏仁フルーツ 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう みーと うみそ かつおがし	ごめ かたくりこ あがら さとう あんにん かん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ びーまん しいたけ いんげん あかめんと ももかん ほうれんそう えのき	612 744	17.6 20.3	16.0 18.1	2.0 2.4	
10 水	フランスパン ブルーベリージャム <カムカムメニュー>	ぎゅうにゅう 牛 乳	イカメンチカツ ごぼうサラダ 豆スープ	ぎゅうにゅう いかめん うみそ かつおがし	ばん じゃむ あがら まよねー ず	ごぼう きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ とうもろこし	609 716	21.4 25.2	24.7 27.7	3.0 3.8	
11 木	群馬の混ぜごはん 群馬の混ぜごはん <群馬県の料理>	ぎゅうにゅう 牛 乳	五目玉子焼き 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁/小玉スイカ	ぎゅうにゅう たまごや とうふ みそ こんが	ごめ まよねー こんが	かぼちゃ きゅうり とうもろこし ごまつな にんじん ねぎ だいこん すいか しょうが	671 778	20.9 23.2	27.3 29.5	2.6 3.1	
12 金	コッパパン背割り (ミニ)	ぎゅうにゅう 牛 乳	四川風焼きそば ウインナー 桃ゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく うみそ かつおがし	ばん めん あがら ぜりー	ごまつな もやし きやべつ たまねぎ にんじん ばいんかん ももかん みかんかん	613 707	25.1 29.3	22.3 24.4	2.3 2.6	
15 月	ロールパン	ぎゅうにゅう 牛 乳	とり肉のバーベキューソース えだまめとコーンのスープ メロン	ぎゅうにゅう とりこ うみそ かつおがし	ばん あがら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく りんご えだまめ とうもろこし きやべつ にんじん めろん	609 766	31.0 38.2	23.4 28.6	2.2 2.8	
16 火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	さばのみそ煮 そら豆の塩ゆで 豚汁	ぎゅうにゅう さばのみ とうふ みそ	ごめ じゃがいも こんにやく あがら	そらめめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	617 708	29.4 32.5	19.3 20.0	1.9 2.1	
17 水	ラーメン(袋)	ぎゅうにゅう 牛 乳	塩ラーメンスープ 棒ギョーザ 中華和え/バナナ	ぎゅうにゅう なると ぼうぎょー ぜ	めん あがら さとう	にんじん ちんげんさい きやべつ ねぎ もやし きゅうり ばなな	582 706	24.5 29.0	17.4 18.9	2.5 3.0	
18 木	ごはん (タコライス) <沖縄県の料理>	ぎゅうにゅう 牛 乳	タコスミート(タコライス) チーズ/キャベツ(タコライス) もやしのスープ/シークワサーゼリー	ぶたにく だいず ちーず ぎゅうにゅう うみそ かつおがし	ごめ あがら さとう ぜりー	しいたけ きやべつ にんじん しめじ たまねぎ もやし にんにく	616 726	26.3 30.8	21.6 24.7	2.0 2.3	
19 金	食パン キャラメルパテ	ジョア	カツオカツ ABCスープ コーンサラダ	じょあ かつおか つ	ばん きやうめる あがら ばて じゃがいも まかに	きやべつ たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	581 703	20.1 24.1	16.1 19.6	2.4 2.9	
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	豆腐ハンバーグきのこソース ひき肉と小松菜のみそ汁 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふはん ぶ とうふ かつおがし	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも あがら	たまねぎ えのき しめじ ごまつな ねぎ だいこん きゅうり きやべつ	583 701	27.2 32.4	16.9 19.5	2.3 2.7	
23 火	黒パン	ぎゅうにゅう 牛 乳	チキン音 揚げ ミネストローネ もやしのドレッシング和え	ぎゅうにゅう ちきんか うみそ かつおがし	ばん じゃがいも あがら まかに	にんじん たまねぎ せろり にんにく とまと もやし きゅうり	588 731	30.8 38.9	19.1 23.1	2.1 2.7	
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ぐんまの納豆	ぎゅうにゅう ぶたにく うみそ かつおがし	ごめ さとう あがら	しょうが ねぎ にんじん にんにく きやべつ もやし ごまつな だいこん	585 701	27.6 32.6	20.2 23.4	1.4 1.9	
25 木	ごはん ふりかけ	いちご ジョア	あじフライ いなか汁 キャベツの千切り	いちごじょ あじから うみそ かつおがし	ごめ あがら じゃがいも こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きやべつ	604 700	24.3 29.2	14.2 14.3	2.1 2.6	
26 金	ぶどうパン(ミニ)	ぎゅうにゅう 牛 乳	バスカトーレ(魚介のトマスバゲティ) 枝豆サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あさり うみそ かつおがし	ばん めん あがら	えりんぎ しめじ にんじん たまねぎ にんにく とまと えだまめ きゅうり きやべつ	635 733	27.9 32.2	16.4 18.3	1.6 1.7	
29 月	とうもろこしごはん	ぎゅうにゅう 牛 乳	豚肉の生妻焼き じゃが芋のみそ汁 いんげんとツナのごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく うみそ かつおがし	ごめ さとう あがら じゃがいも ごま	とうもろこし たまねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ きやべつ いんげん	580 703	26.0 30.9	16.4 18.6	2.1 2.8	
30 火	こめこパン	ぎゅうにゅう 牛 乳	とり肉のバジル焼き 南瓜と豆のアーモンドサラダ ミニトマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりこ うみそ かつおがし	ばん あーもん あがら	ばじる かぼちゃ きやべつ たまねぎ にんじん みにと	614 774	34.1 42.1	27.4 33.2	2.3 2.9	
<こんがけつのもくひょう> よくかんで たべましょう							平均	611 729	26.4 31.3	20.5 23.3	2.3 2.8
							基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満