

よていこんだてひょう

れいわ 8ねん 8がつ 9がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 20 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のえる	うえ した	しょうかくが ちゆうかくが	こうどうな	こうどうな
31	月	ごはん(ロコモコ)	ぎゅうにゅう 牛乳 ミルメーク	ハンバーグ(ロコモコ) めだまや 目玉焼き(ロコモコ) せんぎ 千切りキャベツ/コンソメスープ	ぎゅうにゅう はんぱー うーこん	めだまや き	こめ みるめーく じゃがい も あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん せろり にんにく	675 763	26.4 28.3	22.4 22.9	2.2 2.6		
1	火	ロールパン	ジョア	ホキのマスタードソース イタリアンスープ なつてんじ 夏野菜サラダ/なし	じょあ ほき たまご うーこん ちーず	こむぎこ ばん あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこ し ほうれん そう きゅうり なす きゅうり	600 770	26.8 33.1	21.5 28.1	2.2 2.8			
2	水	ゆでうどん(袋)	ぎゅうにゅう 牛乳	いかにのたぷら まいたけうどんの汁 いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあ う こんが いかにてん がら	めん こんにやく あぶら	まいたけ しめじ にんじん ねぎ だいこん きゅうり いんげん	610 705	24.4 28.0	26.0 28.7	2.1 2.8			
3	木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	タラのきのこソース とんとん汁 あまねじ	ぎゅうにゅう たら う どうふ あぶらあ き みそ あぶらあ き あずき	こめ さとう あぶら	しめじ えのき しいたけ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	675 817	28.8 32.9	14.4 15.9	2.1 2.4			
4	金	ゆめロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンのトマト煮込み コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とり う	ばん はちみつ あぶら	にんにく たまねぎ ばぶりが か しめじ えりんぎ にんじん たまねぎ きゅうり な	679 852	26.1 32.2	31.0 38.1	1.9 2.3			
7	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き さつまいもの具だくさん汁 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう さば う こんが さらだち きん	こめ さつまい も あぶら	しいたけ しめじ まいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこ し	654 795	27.6 33.0	24.1 28.4	1.3 1.8			
8	火	こめこパン	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり う ベーこん	ばん ばんこ あぶら	きゅうり きゃべつ とうもろこ し にんじん たまねぎ せろり にんにく とまと	615 764	31.7 39.4	22.8 27.7	2.5 3.3			
9	水	キムタクごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	イカナゲツ ツナとキャベツの和え物 かんこく 韓国風とり肉スープ	がたにく ぎゅうにゅう いかな う つな とり う	こめ あぶら さとう	きむち しょうが にら にんにく ねぎ たくあん きゅうり きゃべつ はくさい だいこん	614 722	31.6 36.9	21.5 23.4	2.1 2.5			
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	えびシューマイ もやしとたけのこの炒め物 はるさめ 春雨とたまごのスープ	ぎゅうにゅう えびしゅー まい う わかめ たまご	こめ さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ びーまん もやし にんじん はくさい ねぎ	607 751	25.2 30.8	18.7 22.2	1.4 1.7			
11	金	黒パン	いちご ジョア	トマトビーンズ とりのから揚げ 絹さやとエリンギのソテー	いーちごじょ だいず あ いんげん きどにー まめ う びーんず	がたにく とり う から あげ	ばん じゃがい も あぶら	たまねぎ にんじん にんにく まっしゅ ーむ とまと いんげん きゅうり きゃべつ	632 762	27.6 32.8	19.7 22.2	2.5 2.8		
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 しる 納豆	ぎゅうにゅう がたにく う わかめ みそ こんが	こめ じゃがい も あぶら	にんじん たまねぎ ぐりん びーず ねぎ こまつな だいこん	605 719	26.6 30.4	18.0 19.9	1.9 2.4			
15	火	コッペパン背割り (ミニ)	ぎゅうにゅう 牛乳	ソース焼きそば ウインナー あ フルーツゼリー和え	ぎゅうにゅう がたにく う がたにく ういん な	ばん めん あぶら	びーまん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ばいんかん ももかん みかんかん	592 701	24.5 28.6	20.7 22.4	2.7 3.1			
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	五目豆腐 アジのスタミナ焼き わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ う かまぼこ あじすた みなづけ	こめ さとう あぶら	にんじん にら たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゅうり きゅうり	582 700	30.8 36.5	16.0 18.1	1.6 2.0			
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉のネギソースかけ カブと豆腐のみそ汁 こまつな 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゅう とり う みそ かつお ぶし	こめ あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが かぶ にんじん こまつな きゅうり きゅうり	549 715	24.5 30.6	19.7 24.1	2.0 2.6			
18	金	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう 牛乳	きのこのシチュー にくだん 肉団子 こ グリーンサラダ/ぶどう	ぎゅうにゅう とり う くりーむ	ばん じゃがい も るー	しめじ しいたけ えりんぎ にんじん たまねぎ ばせり ぶろっこ きゅうり きゅうり ぶどう	649 780	27.3 31.9	28.4 32.4	3.1 3.6			
24	木	かやくごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あつや 厚焼き玉子 たまご こまつな 小松菜の煮びたし りばい 船場汁	とり ぎゅうにゅう たまご う かつお ぶし	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ こまつな はくさい えのき だいこん こねぎ	612 721	27.5 31.9	22.8 25.7	2.5 3.1			
25	金	はぎごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さんまの生姜煮 けんちん汁 じろ ほうれん草のごま和え/十五夜ゼリー	あずき ぎゅうにゅう う さんまし うがに	こめ さといも こんにやく あぶら	えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれん そう もやし	623 707	26.6 29.2	19.0 19.6	2.1 2.4			
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あまね 麻婆 ナス ぼろ 梅 ギョーザ きりほし 切干 大根の 中華和え	がたにく とうふ ぎゅうにゅう う	こめ あぶら かたくりこ	にんじん しょうが にんにく ねぎ なす にら だいこん きゅうり	622 737	23.0 26.2	20.6 22.6	1.7 1.9			
29	火	食パン	ぎゅうにゅう 牛乳	カツオカツ コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かつおか う ベーこん	ばん あぶら じゃがい も さとう	にんじん たまねぎ きゅうり きゅうり とうもろこ し	582 704	22.4 25.9	22.8 26.2	2.8 3.4			
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ しめじ 鯉の塩焼き きりざい(野菜の納豆和え) やえい スキージ	ぎゅうにゅう さけ う がたにく とうふ みそ	こめ さつまい も あぶら	きゅうり にんじん たくあん のぎわな だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	592 712	34.6 40.8	15.8 17.4	2.0 2.5			
<こんげつのもくひょう> きせつの たべものについて しりましょう									平均	618 745	27.2 32.0	21.3 24.3	2.1 2.6	
									基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満	