

平成30年4月学校給食献立表

兵庫県立西はりま特別支援学校

日	曜日	主食	飲み物	副食	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
11	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜 ツナサラダ キャベツのスープ さくらゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ レモン きゅうり ゼリー	こめ パン さとう マヨネーズ あぶら	719kcal	26.0g	28.2%
12	木	麦入りごはん	牛乳	肉じゃが煮 三色あえ 豆腐のみそ汁	ぎゅうにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ しょうが たまねぎ グリーンピース もやし えのきだけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	715kcal	29.0g	19.6%
13	金	麦入りごはん	牛乳	いわしのチーズ焼き スパゲティサラダ ミネストローネ	いわし ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう スパゲティ じゃがいも あぶら マヨネーズ	787kcal	29.6g	31.0%
16	月	麦入りごはん	牛乳	野菜のミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ カリフラワー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	717kcal	25.6g	23.2%
17	火	麦入りごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とたくあんのおえ物 はんぺんのみそ汁	こうやとうふ とりにく たまご はんぺん みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ たまねぎ たくあん グリーンピース	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こま	729kcal	33.1g	21.1%
18	水	カレーライス	牛乳	グリーンサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	798kcal	26.3g	24.8%
19	木	たけのこ ごはん	牛乳	鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら そうめん汁	あぶらあげ さわら いとがまほこ きわかめ ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん はねぎ たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ おおむぎ さとう こんにゃく そうめん こま あぶら	706kcal	30.7g	23.8%
20	金	麦入りごはん	ジョア	クロquette ポイルキャベツ アスパラガスのサラダ 野菜のクリームスープ	ぎゅうひきにく ツナ とりにく ジョア しるいんげんまめ ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも あぶら マヨネーズ	718kcal	24.1g	21.3%
23	月	麦入りごはん	牛乳	回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	ぶたにく みそ ハム いとがまほこ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ あぶら こま マヨネーズ	708kcal	26.0g	25.7%
24	火	ロールパン	牛乳	オムレツ・トマトソース ポイルブロッコリー ハムサラダ 玉ねぎのスープ	たまご ハム ベーコン ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン あぶら マヨネーズ	711kcal	30.9g	31.6%
25	水	肉みそ どんぶり	牛乳	いろいろサラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうひきにく みそ たまご ちくわ かまほこ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ レモン カリフラワー えのきだけ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	720kcal	31.2g	24.5%
26	木	麦入りごはん	牛乳	さばのパン粉焼き ポテトサラダ コンソメスープ	さば ハム ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも マヨネーズ	742kcal	29.8g	26.4%
27	金	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のレモンあえ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのみそ汁	とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ てんぷん さとう あぶら マヨネーズ	739kcal	34.6g	24.6%

※ 材料の都合により変更することがあります。

