

平成30年5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食分 - (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
2	水	麦入りごはん	牛乳	麻婆豆腐 ナムル 春雨のスープ	ふたひきにくとうふ 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 たけのこ たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし だいこん	こめ おおむぎ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごま	712kcal	29.9g	24.6%
7	月	チキンライス	牛乳	ハンバーグ キャベツのサラダ たまごスープ こどもの日ゼリー	とりにく とうふ たまご ぎゅうひきにく ふたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう あぶら	788kcal	27.8g	24.9%
8	火	麦入りごはん	牛乳	野菜グラタン ハムサラダ コンソメスープ	とりささみ みそハム ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ カリフラワー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ バター じゃがいも あぶら マヨネーズ	704kcal	23.8g	29.0%
9	水	ごはん	牛乳	肉じゃが煮 ほうれん草とたくあんのあえ物 もやしのみそ汁	ぎゅうにく あぶらあげ 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 たくあん グリーンピース キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	717kcal	27.7g	19.5%
10	木	山菜ちらし	牛乳	鮭のパン粉焼き 和風サラダ かまぼこのすまし汁	たまご さけ いとかまぼこ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ みつば ぜんまい たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ レモン えのきだけ	こめ さとう パンこ マヨネーズ ごま	768kcal	33.4g	26.7%
11	金	麦入りごはん	牛乳	筑前煮 湯葉サラダ 豆腐の味噌汁	とりにく ちくわ ゆば いとかまぼこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ ほうれんそう れんこん ごぼう たけのこ だいこん えのきだけ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく あぶら マヨネーズ	716kcal	30.5g	20.5%
14	月	麦入りごはん	牛乳	とんべい焼き 野菜のみそドレッシングあえ 麩のすまし汁	ふたにく たまご みそ とりささみ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう ぶ あぶら	738kcal	29.1g	29.3%
15	火	麦入りごはん	牛乳	チャブチェ ブロッコリーのからしあえ わかめスープ	ぎゅうにく みそ ハム いとかまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン しょうが ブロッコリー たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さとう はるさめ あぶら	708kcal	27.8g	21.0%
16	水	もずくどんぶり	牛乳	いろいろサラダ 野菜のみそ汁 ももゼリー	とりささみ ちくわ みそ もずく ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ビーマン はねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ カリフラワー キャベツレモン ゼリー	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	706kcal	27.8g	15.4%
17	木	麦入りごはん	りんご ジュース	ハムステーキ ポイルブロッコリー スパゲティ (トマトケチャップ) アスパラガスのサラダ キャベツのクリームスープ	ハム ツナ とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん グリーンアスパラガス りんご にんにく たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら スパゲッティ マヨネーズ	712kcal	29.1g	15.7%
18	金	たいめし	牛乳	豆腐の野菜あんかけ 鶏肉ときゅうりのごま酢あえ 若竹汁	たい とりささみ かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ たけのこ	こめ さとう でんぷん ごま	705kcal	33.8g	22.5%
21	月	麦入りごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 三色あえ キャベツのみそ汁	とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	705kcal	27.9g	18.3%
22	火	クロワッサン	牛乳	ポテト入りオムレツ・トマトソース ポイルブロッコリー コールスローサラダ やさいスープ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう バター あぶら	760kcal	26.0g	31.6%
23	水	カレーライス	牛乳	グリーンサラダ 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 じゃがいも あぶら	768kcal	26.5g	23.4%
24	木	麦入りごはん	牛乳	さわらの照り焼き キャベツとちくわのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	さわら ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ おおむぎ さとう ごま	702kcal	33.4g	24.1%
25	金	麦入りごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ツナサラダ えのきだけのすまし汁	ふたにく ツナ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり レモン えのきだけ	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ あぶら	763kcal	30.8g	30.7%
28	月	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ チーズサラダ わかめのみそ汁	とりにく ハム だいず みそ ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん はねぎ にんにく きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも あぶら マヨネーズ	750kcal	35.8g	26.0%
29	火	麦入りごはん	牛乳	白身魚のピザソース焼き ブロッコリーのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ホキ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	722kcal	32.4g	25.6%
30	水	親子どんぶり	牛乳	ポテトサラダ はんぺんのみそ汁	とりにく たまご ハム はんぺん ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん みつば しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり コーン えのきだけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	749kcal	28.3g	27.5%
31	木	麦入りごはん	牛乳	クロック ポイルキャベツ 豆腐サラダ コンソメスープ	ぎゅうひきにく とうふ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	706kcal	23.3g	28.0%

※ 材料の都合により変更することがあります。

