

平成30年6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材料 - (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
1	金	麦入りごはん	牛乳	フランクフルトのケチャップ煮 グリーンサラダ レタスのスープ	ソーセージ たまご ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レタス	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん バター あぶら	753kcal	25.4g	30.8%
4	月	麦入りごはん	牛乳	厚揚げの煮物 和風サラダ 白ねぎのみそ汁	あつあげ えび たまご あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ レモン しろねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん こま マヨネーズ	729kcal	28.9g	23.0%
5	火	麦入りごはん	牛乳	いわしのチーズ焼き 野菜のごまドレッシングあえ 麩のすまし汁	いわし とりさきみ チーズ 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 えのきたけ	こめ おおむぎ さとう ぶ マヨネーズ あぶら こま	706kcal	32.5g	28.7%
6	水	ごはん	牛乳	肉じゃがが煮 じゃこと小松菜のあえもの もやしのみそ汁	ぎゅうにく ゆば あぶらあげ みそ きゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな はねぎ しょうが たまねぎ グリンピース だいこん ゆず もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	743kcal	30.4g	20.0%
7	木	麦入りごはん	牛乳	豆腐の肉みそかけ 切干大根のサラダ かき卵汁	とうふ とりひきにく みそ いとかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しょうが パセリ りんご しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら こま	794kcal	34.8g	26.0%
8	金	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース チーズサラダ コンソメスープ レモンゼリー	とりにく ハム だいず ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ ブロッコリー にんじん パセリ りんご しょうが にんにく きゅうり コーン たまねぎ ゼリー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こま マヨネーズ	763kcal	33.0g	23.1%
12	火	えび クリームライス	ショア	ハンバーグ ボイル野菜 コンソメスープ シュークリーム	えび ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう ショア	パセリ ブロッコリー にんじん えだまめ コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら シュークリーム	804kcal	33.6g	24.3%
13	水	そぼろどんぶり	牛乳	豆腐サラダ 玉ねぎのみそ汁	とりひきにく たまごとうふ ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ ごぼう ししいたけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	708kcal	32.0g	25.2%
14	木	ナン	牛乳	キーマカレー ツナサラダ 野菜スープ	とりひきにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン スズキーニ	ナン さとう あぶら マヨネーズ	735kcal	35.7g	35.5%
15	金	麦入りごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ほうれん草のごまあえ えのきたけのみそ汁	ぶたにく いたかまぼこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 はねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご えのきたけ	こめ おおむぎ さとう こま	731kcal	30.5g	27.8%
18	月	麦入りごはん	牛乳	マカロニグラタン カラフル野菜サラダ 玉ねぎのスープ	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ビーマン あかビーマン キビーマン たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	こめ おおむぎ マカロニ さとう あぶら バター	793kcal	29.4g	28.1%
19	火	あなごごはん	牛乳	野菜豆腐のあんかけ きゅうりの酢の物 ばら汁	あなご とうふ はんぺん かまぼこ ぎゅうにゅう たまご わかめ ひじき	ほうれん草 にんじん はねぎ きゅうり レモン	こめ おおむぎ さとう でんぶん そうめん	708kcal	20.7g	14.7%
20	水	チャーハン	牛乳	ギョウザ ボイル野菜 チンゲンサイの中華スープ	やきぶた ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン チンゲンサイ しょうが たまねぎ グリーンピース ししいたけ	こめ おおむぎ はるさめ でんぶん あぶら	739kcal	24.5g	23.5%
21	木	麦入りごはん	牛乳	五目煮豆 野菜とハムのからしあえ じゃがいものみそ汁	とりにく だいず ハム みそ さつまいろ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ ブロッコリー りんこん キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも	733kcal	33.7g	19.9%
22	金	麦入りごはん	牛乳	鯖の西京焼き 炒り豆腐 ゆばのすまし汁	さわら みそ とうふ たまご ゆば ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん はねぎ しいたけ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう こま あぶら	710kcal	33.9g	27.5%
25	月	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のレモンあえ 大根のサラダ キャベツのスープ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	レモン だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう あぶら マヨネーズ	765kcal	34.9g	29.1%
26	火	麦入りごはん	牛乳	鮭のタルタルソース焼き コールスローサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	709kcal	28.7g	29.8%
27	水	ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーのサラダ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにく だっしぶん にゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	745kcal	27.1g	23.7%
28	木	麦入りごはん	牛乳	親子煮 ほうれん草のしらすあえ はんぺんのみそ汁	とりにく たまご はんぺん みそ ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれん草 はねぎ たまねぎ グリンピース もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こま	745kcal	30.4g	22.1%
29	金	麦入りごはん	牛乳	ポークソテー パイナップルソースかけ キャベツのごまサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ パイナップル キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう こま マヨネーズ	751kcal	29.7g	30.6%

※ 材料の都合により変更することがあります。

