

# 平成30年7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人分 - (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
2	月	麦入りごはん	牛乳	さばの塩焼き 野菜のみそドレッシングあえ 冬瓜とえびの煮物 かき卵汁	さば とりきさみ みそ えび たまご きゅうに ゆう	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり とうがん しょうが えだまめ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら	758kcal	41.2g	26.0%
3	火	麦入りごはん	牛乳	キャベツの肉みそ炒め 中華あえ かまぼこのすまし汁	きゅうひきにく みそ ハム かまぼこ きゅうに ゆう	にんじん みつば たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ さとう はるさめ あぶら	735kcal	29.9g	24.4%
4	水	タコライス	牛乳	ゴーヤサラダ もずくのスープ サーターアングギー	きゅうひきにく ハム ぶたひきにく チーズ きゅうに ゆう もずく	にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ にがうり パイナップル きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら サーターアングギー	823kcal	28.5g	24.5%
5	木	麦入りごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き ハムと野菜のからしあえ 豆腐の味噌汁	とりにく ハム とうふ みそ きゅうに ゆう	にんじん はねぎ しろねぎ きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	726kcal	31.6g	29.9%
6	金	ちらしずし	牛乳	星のコロッケ 小松菜のごまあえ オクラとそうめんのすまし汁 たなばたゼリー	とりひきにく ちくわ ぶたひきにく えび たまご きゅうに ゆう	にんじん こまつな オクラ しいたけ えだまめ キャベツ ゼリー	こめ さとう パンこ そうめん あぶら こま	734kcal	22.8g	20.6%
9	月	麦入りごはん	牛乳	ハンバーグ・おろしソース ポイル野菜 ほうれんそうのしらす和え じゃがいものみそ汁	きゅうひきにく ぶたひきにく みそ きゅうに ゆう しらすほし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう はねぎ たまねぎ だいこん しょうが もやし	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも こま	758kcal	32.0g	24.7%
10	火	麦入りごはん	牛乳	ポテト入りオムレツ 小松菜のソテー 枝豆のサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン ソーセージ きゅうに ゆう	トマト こまつな にんじん パセリ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ おおむぎ バター じゃがいも あぶら	792kcal	28.3g	31.6%
11	水	夏野菜のカレー	ショア	ツナサラダ とうもろこし	ぶたにく ツナ ショア	かぼちゃ にんじん ビーマン たまねぎ なす キャベツ きゅうり レモン コーン	こめ おおむぎ さとう あぶら マヨネーズ	749kcal	24.3g	18.5%
12	木	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のパイナップルソースあえ 豆腐チャンプルー えのきたけのみそ汁	とりにく とうふ たまご ハム かまぼこ きゅうに ゆう	にんじん はねぎ にがうり パイナップル たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう あぶら	778kcal	39.3g	24.4%
13	金	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け ポテトサラダ わかめのみそ汁	あじ ハム みそ きゅうに ゆう わかめ	にんじん あかビーマン はねぎ たまねぎ コーン きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	746kcal	29.2g	23.9%
17	火	ロールパン	牛乳	白身魚のムニエル ポイルブロッコリー ラタトゥイユ コーンスープ	ホキ ソーセージ きゅうに ゆう	ブロッコリー トマト パセリ なす たまねぎ スツキニー にんにく コーン	パン こむぎ さとう じゃがいも バター あぶら	737kcal	34.2g	35.7%
18	水	麦入りごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの煮物 湯葉サラダ 白ねぎのみそ汁	ぶたにく ゆば みそ いとかまぼこ あぶらあげ きゅうに ゆう	にんじん こまつな はねぎ しょうが たまねぎ だいこん グリーンピース しろねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら マヨネーズ	736kcal	29.3g	19.3%
19	木	そばめし	牛乳	ハムサラダ 麩のすまし汁 アイスクリーム	ぶたにく ハム あおのり きゅうに ゆう	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら ちゅうかさば ぶ アイスクリーム マヨネーズ	803kcal	27.5g	29.4%

※ 材料の都合により変更することがあります。

