

# 平成30年9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杯分 - (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (%)
4	火	麦入りごはん	牛乳	煮込みハンバーグ ポイル野菜 ツナサラダ たまごスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ たまご きゅうりゅう	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ あぶら	741kcal	28.6g	29.3%
5	水	豆腐丼	牛乳	きゅうりとたくあんのあえもの じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにく とうふ たまご みそ きゅうりゅう	にんじん はねぎ たまねぎ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こま	721kcal	31.9g	22.7%
6	木	麦入りごはん	牛乳	白身魚のフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー コールスローサラダ カレースープ	ホキ ぶたにく ぎゅうりゅう	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう パンこ じゃがいも あぶら タルタルソース	777kcal	24.6g	30.2%
7	金	麦入りごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め 切干大根の酢の物 かまぼこのすまし汁	ぶたにく かまぼこ ぎゅうりゅう ひじき	にんじん ビーマン かぼちゃ みつば にんにく たまねぎ コーン なす りんご きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	764kcal	31.9g	25.7%
10	月	麦入りごはん	牛乳	さばのソース焼き 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	さば みそ ハム かまぼこ とうふ きゅうりゅう	にんじん みつば しょうが きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう はるさめ こま マヨネーズ あぶら	736kcal	32.3g	27.3%
11	火	胚芽パン	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 ハムサラダ コーンスープ	ミートボール ハム ぎゅうりゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	760kcal	30.2g	36.5%
12	水	シャーシャー麺	牛乳	野菜のごまドレッシングあえ 中華スープ	とりひきにく みそ とりきさみ かまぼこ きゅうりゅう わかめ	にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	ちゅうかさぼ さとう あぶら こま	715kcal	31.8g	21.3%
13	木	ごはん	牛乳	厚揚げの煮物 ちくわと小松菜のあえもの なすのみそ汁	あつあげ えび ちくわ みそ ぎゅうりゅう	にんじん こまつな はねぎ たまねぎ グリンピース だいこん ゆず なす	こめ じゃがいも さとう でんぶん	708kcal	28.4g	18.6%
14	金	麦入りごはん	牛乳	えびチリソース チーズサラダ チンゲン菜のスープ	えび ハム だいず かまぼこ ぎゅうりゅう チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ しろねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん あぶら マヨネーズ	744kcal	36.5g	26.0%
18	火	麦入りごはん	牛乳	鮭のみそ焼き 三色あえ かぼちゅのそぼろ煮 そうめん汁	さけ みそ とりひきにく ぎゅうりゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ はねぎ もやし ししいたけ	こめ おおむぎ さとう そうめん こま	740kcal	27.7g	18.7%
19	水	かつめし	牛乳	枝豆のサラダ 玉ねぎのみそ汁	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ きゅうりゅう	はねぎ キャベツ えだまめ きゅうり コーン レモン たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	763kcal	30.3g	27.0%
20	木	チキンカレー	牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	とりにく たましふんにゅう ぎゅうりゅう 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	716kcal	25.4g	21.9%
21	金	麦入りごはん	牛乳	チャブチエ 野菜とハムのからしあえ わかめスープ	ぎゅうりゅう みそ ハム かまぼこ ぎゅうりゅう わかめ	にんじん ビーマン あかビーマン ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ はるさめ さとう あぶら	712kcal	27.9g	21.0%
25	火	麦入りごはん	牛乳	いも煮 ほうれん草のしらすあえ 麩のすまし汁 お月見ゼリー	ぎゅうりゅう きゅうりゅう しらすほし	はねぎ にんじん ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん しめじ しろねぎ しょうが もやし えのきたけ ゼリー	こめ おおむぎ さとう さいとも こんにやく ぶ こま	741kcal	27.2g	23.8%
26	水	さんまのかば焼き丼	牛乳	湯葉サラダ きのこのみそ汁 なし	さんま ゆば かまぼこ みそ ぎゅうりゅう	こまつな にんじん はねぎ しょうが だいこん えのきたけ しめじ ししいたけ なし	こめ おおむぎ でんぶん さとう あぶら マヨネーズ	772kcal	27.0g	33.5%
27	木	麦入りごはん	りんごジュース	じゃがいもとなすのミートソース焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのクリームスープ	ぶたひきにく きゅうりゅうひきにく とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうりゅう	にんじん ブロッコリー りんご なす にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら	742kcal	25.7g	17.7%
28	金	麦入りごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華あえ ニラと卵のスープ	ぶたひきにく とうふ みそ ハム たまご きゅうりゅう	にんじん にら しょうが たけのこ たまねぎ ししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう じゃがいも あぶら	772kcal	32.6g	26.7%

※ 材料の都合により変更することがあります。

