

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 ゆう	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	ぎゅうひきにく とうふ たまご みそ きゅうり ゆう	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 ゆう	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 ゆう 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 ゆう	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 ゆう	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 ゆう 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	ちゅうかさほ 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 ゆう	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 ゆう 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 ゆう	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 ゆう	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 ゆう 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	ぎゅうひきにく みそ ハム かまぼこ ぎゅうり ゆう 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	ぎゅうひきにく きゅうり ゆう 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 ゆう	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 きゅうひきにく とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうり ゆう	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 ゆう	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。

