

平成30年10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	火	ごはん	牛乳	豆腐の田楽 白菜のおひたし かぼちゃとえびの煮物 はんぺんのすまし汁	とうふ みそ えび はんぺん きゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ みつば にんじん しょうが はくさい えだまめ えのきたけ	ごめ さとう あぶら	729kcal	29.5g	18.4%
3	水	麦入りごはん	牛乳	すき焼き 小松菜とちくわのあえもの わかめのみそ汁	きゅうにく やきとうふ ちくわ みそ きゅうにゅう わかめ	ごまつな はねぎ しろねぎ はくさい こほう キャベツ ゆず たまねぎ	ごめ おおむぎ さとう ふ いとこんにやく じゃがいも	757kcal	28.9g	28.1%
4	木	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 ささみ きゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごめ おおむぎ さとう ふ マヨネーズ あぶら ごま	705kcal	32.4g	28.7%
5	金	麦入りごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ 和風サラダ たまごスープ	たまご きゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ごま マヨネーズ パンこ	707kcal	20.7g	27.5%
9	火	麦入りごはん	牛乳	豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根の酢の物 えのきたけのみそ汁	ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ きゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ しょうが たまねぎ グリンピース きりほしだいこん きゅうり えのきたけ	ごめ おおむぎ じゃがいも いとこんにやく さとう あぶら	702kcal	28.0g	16.4%
10	水	ソースカツ丼	牛乳	ツナと野菜のサラダ 玉ねぎのスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご ツナ きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みずな パセリ キャベツ だいこん たまねぎ	ごめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら マヨネーズ ごま	817kcal	32.2g	27.3%
11	木	麦入りごはん	牛乳	白身魚の黄金焼き きのこのソテー キャベツとちくわのごま酢あえ ゆばのすまし汁	ホキ ソーセージ ちくわ ゆば きゅうにゅう	パセリ ほうれんそう はねぎ ごまつな にんじん エリンギ しめじ キャベツ	ごめ おおむぎ さとう マヨネーズ バター ごま	706kcal	30.9g	29.8%
12	金	麦入りごはん	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 りんごサラダ やさいスープ	たまご きゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご レーズン	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	732kcal	25.1g	27.8%
15	月	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ チーズサラダ 白ねぎのみそ汁	とりにく ハム だいず あぶらあげ みそ きゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん はねぎ にんにく きゅうり しろねぎ	ごめ おおむぎ でんぶ あぶら マヨネーズ	743kcal	35.7g	27.5%
16	火	ピタパン	牛乳	チリコンカン ツナサラダ コンソープ	あおだいず だいず きんときまめ ぶたひきにく きゅうひきにく ツナ きゅうにゅう	トマト にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン コーン	パン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	751kcal	35.3g	29.4%
17	水	豚キムチ丼	牛乳	ナムル わかめとねぎのスープ 大学いも	ぶたにく とうふ きゅうにゅう わかめ	にら にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい もやし だいこん しろねぎ	ごめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら ごま	758kcal	30.7g	19.8%
18	木	麦入りごはん	牛乳	フランクフルトのケチャップ煮 ハムサラダ かぼちゃのスープ	ソーセージ ハム きゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ パセリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも マヨネーズ バター	786kcal	25.3g	27.6%
19	金	豆腐飯	牛乳	さんまのみぞれ煮 もち麦種のサラダ じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ さんま ハム みそ きゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな はねぎ しょうが だいこん キャベツ コーン たまねぎ	ごめ おおむぎ さとう もちむぎめん じゃがいも ごま あぶら	734kcal	27.5g	26.2%
22	月	麦入りごはん	ショア	ハムステーキ ポイル野菜 さつまいものサラダ クリームシチュー	ハム とり にく ショア きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ しめじ マッシュルーム	ごめ おおむぎ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	784kcal	35.2g	14.5%
23	火	麦入りごはん	牛乳	厚揚げの煮物 鶏肉ときゅうりのごま酢あえ はんぺんのみそ汁	あつあげ えび とり ささみ はんぺん みそ きゅうにゅう	にんじん はねぎ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ ごま	738kcal	34.0g	19.8%
24	水	秋のきのこカレー	牛乳	グリーンサラダ りんごゼリー	とり にく だっしふんにゅう きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり	ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら	746kcal	25.2g	23.4%
25	木	麦入りごはん	牛乳	豆腐の野菜あんかけ れんごんのサラダ かき卵汁	とうふ ハム たまご きゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ しょうが れんごん キャベツ	ごめ おおむぎ さとう でんぶ ごま マヨネーズ	726kcal	24.0g	28.9%
26	金	麦入りごはん	牛乳	鮭と里芋のグラタン 三色あえ かまぼこのすまし汁	さけ みそ かまぼこ きゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう みつば もやし えのきたけ	ごめ おおむぎ さとう いも	769kcal	35.2g	20.4%
29	月	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のチリソースあえ ポイルブロッコリー 中華ごまサラダ コンソメスープ	とり にく ハム きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん しろねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごめ おおむぎ でんぶ あぶら ごま	721kcal	32.1g	25.7%
30	火	さつまいもごはん	牛乳	さばのパン粉焼き ハムと野菜のからしあえ 麩のみそ汁	さば ハム みそ きゅうにゅう	にんじん はねぎ きゅうり	さつまいも ごめ おおむぎ パンこ さとう ふ マヨネーズ	742kcal	31.5g	25.4%
31	水	麦入りごはん	牛乳	ハンバーグ ポイル野菜 大根サラダ 秋味ミネストローネ かぼちゃプリン	きゅうひきにく ツナ ぶたひきにく ハーコン きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん みずな トマト パセリ たまねぎ だいこん しめじ セロリ かぼちゃ	ごめ おおむぎ さとう さつまいも マヨネーズ ごま	757kcal	26.4g	27.5%

※ 材料の都合により変更することがあります。

