

平成30年12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 (%)
3	月	麦入りごはん	牛乳	メンチカツ ポイル野菜 キャベツとハムのサラダ かぶのスープ	メンチカツ ハム だいず ベーコン きゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ かぶ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら	744kcal	27.2g	29.9%
4	火	胚芽パン	牛乳	ポテト入りオムレツ ほうれん草のソテー ツナサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン ツナ ソーセージ きゅうにゅう	トマト ほうれん草 にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう バター あぶら マヨネーズ	751kcal	31.4g	29.7%
5	水	肉みそ どんぶり	牛乳	いろいろサラダ かまぼこのすまし汁	きゅうひきにく みそ たまご ちくわ かまぼこ きゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ はねぎ あかピーマン きピーマン にんにく キャベツ えだまめ カリフラワー レモン えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	719kcal	30.8g	24.3%
6	木	麦入りごはん	牛乳	厚揚げの煮物 切干大根の酢の物 白ねぎのみそ汁	あつあげ えび かまぼこ あぶらあげ みそ きゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり きりほしだいこん しろねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう てんぷん	703kcal	26.9g	20.5%
7	金	麦入りごはん	牛乳	エビマヨ ポイルブロッコリー 中華あえ チンゲン菜のスープ	えび ハム かまぼこ きゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ てんぷん はるさめ さとう あぶら マヨネーズ	766kcal	32.8g	27.0%
10	月	麦入りごはん	牛乳	筑前煮 和風サラダ 大根のみそ汁	とりにく ちくわ たまご あぶらあげ みそ きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はねぎ れんこん だけのこ ごぼう きゅうり キャベツ レモン だいこん	こめ おおむぎ こんにゃく さとう あぶら こま マヨネーズ	700kcal	27.2g	22.9%
11	火	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き 白菜とちくわのごま酢あえ えのきだけのすまし汁	とりにく みそ ちくわ かまぼこ きゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん はくさい えのきたけ	こめ おおむぎ さとう こま	722kcal	30.4g	27.8%
12	水	ポークカレー	牛乳	冬野菜のサラダ ヨーグルト	ぶたにく だっしふんにゅう きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー れんこん	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	728kcal	26.8g	20.3%
13	木	麦入りごはん	牛乳	野菜のミートグラタン コールスローサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	きゅうひきにく ベーコン ぶたひきにく チーズ きゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん カリフラワー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	728kcal	26.0g	26.3%
14	金	麦入りごはん	牛乳	ブリ大根 里芋のサラダ かき卵汁	ぶり ツナ たまご きゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ だいこん しょうが きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ さとう さといも マヨネーズ	784kcal	33.5g	29.3%
17	月	麦入りごはん	牛乳	肉豆腐 ほうれん草のしらすあえ 白菜のみそ汁	きゅうにく やきとうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれん草 はねぎ しろねぎ はくさい ごぼう もやし	こめ おおむぎ さとう こま	709kcal	30.9g	24.4%
18	火	麦入りごはん	牛乳	豚肉とキムチの煮物 ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ きゅうにゅう わかめ	にら ほうれん草 はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく もやし だいこん	こめ おおむぎ さとう あぶら こま	742kcal	26.2g	32.7%
19	水	ごはん	牛乳	鮭の柚子風味 三色あえ かぼちゃの煮物 そうめん汁	さけ みそ とりひきにく きゅうにゅう	ほうれん草 にんじん かぼちゃ はねぎ ゆず もやし えだまめ しいたけ	こめ てんぷん さとう そうめん あぶら	794kcal	35.9g	19.6%
20	木	チキンライス	ショア	もみの木ハンバーグ 星のコロッケ ポイル野菜 野菜スープ クリスマスケーキ	とりにく きゅうひきにく ぶたひきにく ショア	にんじん ブロッコリー たまねぎ グリンピース キャベツ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも あぶら クリスマスケーキ	762kcal	28.0g	24.7%

※ 材料の都合により変更することがあります。

