

平成31年1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 (%)
9	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます かまぼこのすまし汁 栗さんとな	ぶり かまぼこ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん みつば だいこん えのきたけ	こめ さとう さつまいも ごま くり	781kcal	31.6g	23.4%
10	木	クロワッサン	牛乳	ポトフ パンネのトマトソースあえ コンソープ	ソーセージ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ たまねぎ かぶ にんにく コーン	パン じゃがいも ペンネ あぶら	779kcal	23.1g	35.1%
11	金	麦入りごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ほうれん草のごまあえ 豆腐の味噌汁	ぶたにく かまぼこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 はねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご えのきたけ	こめ おおむぎ さとう ごま	734kcal	31.2g	28.0%
15	火	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 コンソメスープ	ホキ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら タルタルソース	725kcal	22.7g	30.3%
16	水	親子どんぶり	牛乳	野菜のごまドレッシングあえ はんぺんのすまし汁	とりにく たまご はんぺん とりさきみ ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	713kcal	31.7g	26.8%
17	木	おにぎり	牛乳	豚汁 バナナ	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう バナナ	こめ おおむぎ さつまいも ごま	729kcal	23.3g	15.1%
18	金	たこめし	牛乳	淡路たまねぎコロッケ ポイルキャベツ れんこんのサラダ 岩津ねぎのみそ汁	たこ ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ れんこん しろねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ あぶら ごま マヨネーズ	764kcal	23.4g	29.3%
21	月	麦入りごはん	りんごジュース	ハンバーグ ポイル野菜 ツナサラダ 白菜のクリームスープ	ツナ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン はくさい カリフラワー りんご	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ あぶら	700kcal	24.6g	20.8%
22	火	麦入りごはん	牛乳	豆腐の和風グラタン 大根のサラダ たまごスープ	とうふ みそ ツな たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ だいこん きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ マヨネーズ	771kcal	29.8g	32.3%
23	水	そぼろどんぶり	牛乳	いろいろサラダ もやしのみそ汁 みかん	とりひきにく たまご ちくわ あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン はねぎ きピーマン ごぼう しいたけ グリーンピース しょうが えだまめ キャベツ もやし カリフラワー レモン みかん	こめ おおむぎ さとう	708kcal	29.1g	20.3%
24	木	麦入りごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ わかめのすまし汁	さけ みそ ハム はんぺん ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも バター マヨネーズ	701kcal	33.6g	22.1%
25	金	麦入りごはん	牛乳	筑前煮 小松菜とちくわのあえもの さつま汁	とりにく ちくわ とうふ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ れんこん たけのこ ごぼう キャベツ ゆず	こめ おおむぎ こんにやく さとう さつまいも あぶら	703kcal	29.7g	17.4%
26	土	チキンカレー	牛乳	ブロッコリーのサラダ いちごヨーグルト	とりにく だっしぶん にゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	763kcal	26.5g	23.9%
29	火	麦入りごはん	牛乳	鶏ちゃん焼き 和風サラダ けんちん汁	とりにく みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン はねぎ キャベツ たまねぎ コーン にんにく きゅうり レモン だいこん	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ	701kcal	28.9g	21.9%
30	水	麦入りごはん	牛乳	お好み焼き きゅうりの酢の物 飛鳥汁	ぶたにく たまご はんぺん ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ほうれん草 もやし キャベツ たまねぎ きゅうり レモン はくさい	こめ おおむぎ ごむぎ さとう	789kcal	27.0g	26.7%
31	木	麦入りごはん	牛乳	チャプチェ 野菜のからしあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう みそ ハム かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン しょうが あかピーマン たまねぎ きゅうり	こめ おおむぎ ほうれん草 さとう あぶら	708kcal	26.9g	20.8%

※ 材料の都合により変更することがあります。

