10月の献立予定表

平成 26 年　　埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 小学 中高
1	水	○	かき玉うどん かき揚げ（玉ねぎ、人参） 大根サラダ	鶏むね肉 たまご かつお節 ささみのほぐし身 こんぶ 牛乳	地粉うどん きび砂糖 かたくり粉 薄力粉 大豆油 オリーブ油	人参 冷凍小松菜 しそ葉 ねぎ 干し椎茸 冷凍しめじ 玉葱 大根 キャベツ	エネルギー 665 823 Kcal たんぱく質 23 27.9 g
2	木	○	ご飯 麻婆もやし マカロニサラダ 味噌汁（玉ねぎ、わかめ）	豚ひき肉 たまご ロースハム 白みそ 赤みそ カットわかめ 煮干し 牛	精白米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 マカロニ 大豆油 ごま油 マヨネーズ	人参 もやし しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 きゅうり 玉葱	エネルギー 698 866 Kcal たんぱく質 25.3 30.4 6 g
3	金	○	きのこの炊き込みご飯さんまの筒煮 チンゲン菜の煮びたし 味噌汁(もやし、油揚	鶏モモ肉 油揚げ さんまロースハム 白みそ 赤みそ 煮干し 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 マヨネーズ	人参 チンゲン菜 冷凍しめじ 冷凍えのき ねぎ しょうが レーズン もやし	エネルギー 790 985 Kcal たんぱく質 30.2 37.2 g
6	月	○	ご飯 鶏肉の照り焼き きのこのお浸し 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) ゆで栗	鶏モモ肉 かつお節 白みそ 赤みそ 煮干し 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 じゃが芋	冷凍ほうれん草 人参 しょうが 冷凍しめじ もやし 玉葱	エネルギー 633 773 Kcal たんぱく質 26.4 31.8 g
7	火	○	ぶどうパン オムレツ 粉ふき芋 豚肉と白菜のスープ	たまご 豚ひき肉 豚モモ肉 牛乳 ゆで栗	ぶどうパン じゃが芋 大豆油	人参 ピーマン パセリ 玉葱 白菜 きくらげ	エネルギー 627 749 Kcal たんぱく質 25.8 31.5 g
8	水	○	カレーラーメン にらまんじゅう もやし炒め	豚モモ肉 ベーコン 牛乳	ホット中華めん 大豆油	人参 玉葱 しょうが にんにく ねぎ もやし	エネルギー 623 769 Kcal たんぱく質 28.3 34.6 g
9	木	○	ご飯 鶏肉のパプリカ焼き 切り干し大根の煮物 もずくスープ	鶏肉モモ肉 焼き竹輪 たまご もずく 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 大豆油	人参 切干し大根 干し椎茸 もやし ゆでたけのこ	エネルギー 628 775 Kcal たんぱく質 27.8 34.1 g
10	金	○	やきとり丼 中華サラダ 味噌汁(大根、わかめ) 果物(りんご)	鶏肉モモ肉 鶏肉むね肉 白みそ 赤みそ カットわかめ 煮干し 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 緑豆はるさめ 大豆油 ごま油	人参 玉葱 キャベツ 大根 りんご	エネルギー 661 817 Kcal たんぱく質 28.5 35.0 g
14	火	○	こどもパン 鮭のムニエル かぼちゃのサラダ わかめスープ	ざけ ささみのほぐし身 カットわかめ 牛乳	子どもパン 薄力粉 きび砂糖 有塩バター 大豆油 煎りごま	かぼちゃ 人参 玉葱 ねぎ	エネルギー 618 790 Kcal たんぱく質 30.3 37.4 g
15	水	○	やきそば 春巻き 大豆もやしのナムル	豚モモ肉 春巻き 牛乳	蒸し中華めん きび砂糖大豆油 ごま油 煎りごま	人参 しょうが キャベツ 玉葱 もやし 大豆もやし	エネルギー 631 779 Kcal たんぱく質 22.2 26.8 g
16	木	○	ご飯 大根と揚げボールの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(豆腐、小松菜)	ｸﾞﾘｰﾝﾎﾞｰﾙ ﾛｰｽﾊﾑ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお節 こんぶ 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 マヨネーズ	人参 赤ピーマン 冷凍小松菜 大根 キャベツ レーズン	エネルギー 631 779 Kcal たんぱく質 24.1 29.3 g
17	金	○	ご飯 チキンのこんがり焼き ブロッコリーサラダ 吉野汁	鶏肉モモ肉 ロースハム 油揚げ かつお節 パルメザンチーズ 牛乳	精白米 強化米 コーンフレーク パン粉 きび砂糖 かたくり粉 マヨネーズ	人参 冷凍ブロッコリー 冷凍いんげん キャベツ ホールコーン レモン果汁 大根 ごぼう	エネルギー 704 874 Kcal たんぱく質 28.7 35.3 g
20	月	○	ご飯 豚肉の柳川風 磯和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	豚モモ肉 たまご 焼き竹輪 油揚げ 白みそ 赤みそ 煮干し 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖	チンゲン菜 人参 ごぼう 玉葱 冷凍グリンピース もやし	エネルギー 621 766 Kcal たんぱく質 27.4 33.6 g
21	火	○	コロッケパン 茹で野菜 チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	豚モモ肉 牛乳	子どもパン びえいコロッケ 大豆油	人参 チンゲン菜 キャベツ セロリー きくらげ りんご	エネルギー 632 780 Kcal たんぱく質 21.3 25.7 g
23	木	○	ご飯 高野豆腐の玉子とじ 煮豆 味噌汁(きのこ、油揚げ)	凍り豆腐 豚ばら肉 たまご 金時豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 煮干し 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖	人参 冷凍いんげん 玉葱 ゆでたけのこ 冷凍しめじ 冷凍えのき	エネルギー 683 846 Kcal たんぱく質 29.8 36.7 g
24	金	○	ご飯 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ もやしとハムのスープ	鶏肉モモ肉 ベーコン ロースハム 牛乳	精白米 強化米 薄力粉 きび砂糖 オリーブ油 ごま油	ホールトマト 冷凍ブロッコリー にら 玉葱 冷凍しめじ キャベツ もやし コーン	エネルギー 633 782 Kcal たんぱく質 26.3 32.2 g
27	月	○	ご飯 大根のそぼろ煮 もやしの和え物 味噌汁(生揚げ、わかめ)	鶏ひき肉 ささみのほぐし身 生揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 大豆油 オリーブ油 マヨネーズ 煎りごま	人参 赤ピーマン パセリ 大根 しょうが もやし ホールコーン	エネルギー 628 775 Kcal たんぱく質 23 27.9 g
28	火	○	黒パン 擬製豆腐 バンサンスー 大根とシメジのスープ	たまご 木綿豆腐 豚モモ肉 牛乳	黒パン きび砂糖 緑豆はるさめ ごま油	人参 冷凍いんげん 冷凍小松菜 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ 大根 玉葱 冷凍しめじ	エネルギー 622 767 Kcal たんぱく質 26.0 31.8 g
29	水	○	あんかけうどん ひじきと人参の玉子焼き ごぼうサラダ ﾌﾟﾁﾀﾞﾝ	豚モモ肉 かまぼこ かつお節 たまご ささみのほぐし身 こんぶ ひじき 牛乳	地粉うどん 大豆油 ごま油 マヨネーズ	人参 冷凍小松菜 もやし 玉葱 しょうが キャベツ ごぼう	エネルギー 667 826 Kcal たんぱく質 27.9 33.8 g
30	木	○	ご飯 カジキの生姜焼き みそポテト すまし汁	めかじき 白みそ かつお節 こんぶ 牛乳	精白米 強化米 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 かたくり粉 大豆油	冷凍小松菜 しょうが 冷凍えのき	エネルギー 639 789 Kcal たんぱく質 26.1 31.9 g
31	金	○	鶏ごぼうご飯 しゅうまい あげ大豆 味噌汁(もやし、わかめ)	油揚げ 鶏むね肉 大豆の水煮 白みそ 赤みそ わかめ 煮干し しゅうまい 牛乳	精白米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 大豆油	人参 ごぼう 干し椎茸 もやし	エネルギー 656 811 Kcal たんぱく質 27.9 34.2 g

学校給食 栄養摂取基準	エネルギー 660 850 Kcal たんぱく質 20.0 28.0 g	
今月の平均	エネルギー 652 842 Kcal たんぱく質 26.5 30.7 g	