平成 27 年

４月の献立予定表

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	
10	金	○	ご飯　エスニックチキン 白菜の煮浸し　味噌汁(大根、油揚げ)　果物（清見オレンジ）	鶏モモ肉　豚ばら肉　油揚げ 彩花みそ（白）彩花みそ（赤）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖 ごま油	人参　生姜　白菜　大根　清見オレンジ	エネルギー たんぱく質	681 27.1	817 33.1	Kcal g
13	月	○	わかめご飯　ささみの和風春巻き　もやし炒め　味噌汁（玉ねぎ、わかめ）	鶏ささ身　ベーコン　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　カットわかめ　煮干し	精白米　強化米　薄力粉 大豆油	パセリ　人参　青ピーマン キャベツ　セロリー　もやし 生姜　玉葱	エネルギー たんぱく質	707 32.9	849 39.4	Kcal g
14	火	○	豚肉と玉ねぎのうどん　玉子焼き　もずくの酢の物 ピーチゼリー	豚モモ肉　かつお節　たまご 短冊いか　こんぶ　牛乳　もずく	地粉うどん　きび砂糖　大豆油　ピーチゼリー	人参　小松菜　玉葱　生姜 きゅうり	エネルギー たんぱく質	728 34.0	875 40.8	Kcal g
15	水	○	メロンパン　魚のムニエル マカロニサラダ　もやしとハムのスープ	ホキ　たまご　ロースハム 牛乳	メロンパン　薄力粉　マカロニ(シェル)　有塩バター　オリーブ油　マヨネーズ(全卵型)	人参　冷凍ブロッコリー　にら　もやし	エネルギー たんぱく質	618 30.6	738 36.6	Kcal g
16	木	○	麦ごはん　豚肉の柳川風 大根サラダ　味噌汁(小松菜、生揚げ)	豚モモ肉　たまご　ささみの ほぐし身　生揚げ　彩花みそ（白）彩花みそ（赤）牛乳 煮干し	精白米　米粒麦　強化米 きび砂糖　オリーブ油　大豆油	人参　青しそ　小松菜　ごぼう　玉葱　グリンピース(冷凍)　大根　キャベツ	エネルギー たんぱく質	647 27.2	774 32.3	Kcal g
17	金	○	入学お祝い献立 チキンカレー　福神漬　ブロッコリーサラダ　手作りプリン	鶏モモ肉　ロースハム　たまご　牛乳	精白米　強化米　米粒麦 じゃがいも　きび砂糖　黒砂糖　サラダ油　オリーブ油	人参　冷凍ブロッコリー　にんにく　生姜　玉葱　福神漬 キャベツ　ホールコーン　レモン果汁	エネルギー たんぱく質	865 29.0	909 34.6	Kcal g
20	月	○	ご飯　肉団子の甘酢煮　こんにゃくサラダ　味噌汁(豆腐、わかめ)	ミートボール　ロースハム 木綿豆腐　彩花みそ(白)　彩花みそ(赤)　牛乳　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　サラダ油	人参　玉葱　干し椎茸　キャベツ　きゅうり　レモン果汁	エネルギー たんぱく質	712 23.8	856 28.1	Kcal g
21	火	○	ツイストパン　オムレツ キャベツのごま風味サラダ ホワイトシチュー	たまご　豚モモ肉　ささみの ほぐし身　鶏モモ肉　ベーコン　牛乳	ツイストパン　じゃがいも 薄力粉　大豆油　ごま油 有塩バター	人参　青ピーマン　冷凍カットいんげん　パセリ　玉葱 キャベツ　きゅうり	エネルギー たんぱく質	738 29.8	888 33.6	Kcal g
22	水	○	みそラーメン　ししゃもフライ　中華春雨サラダ　果物（日向夏）	豚ばら肉　彩花みそ（赤） ロースハム　牛乳	ホット中華めん　緑豆はるさめ　きび砂糖　大豆油　ごま油	人参　玉葱　生姜　にんにく もやし　きゅうり　キャベツ ホールコーン　きくらげ　日向夏	エネルギー たんぱく質	679 23.9	814 28.2	Kcal g
23	木	○	ご飯　豚肉と野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め　エッグサラダ　味噌汁（小松菜、花麩）	豚モモ肉　かつお節　牛乳 こんぶ　花麩	精白米　強化米　かたくり粉　大豆油　マヨネーズ	チンゲンツァイ　人参　冷凍ブロッコリー　小松菜　玉葱 生姜　にんにく　もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質	692 28.0	814 28.2	Kcal g
24	金	○	ご飯　鰆の西京焼き　カラフルサラダ　味噌汁(大根、わかめ)　果物(ｶﾗﾏﾝﾀﾞﾘﾝ)	油揚げ　さわら　彩花みそ （白）　彩花みそ（赤）　牛乳　カットわかめ　煮干し ささみのほぐし身	精白米　強化米　きび砂糖 マヨネーズ　オリーブ油 サラダ油	人参　赤ピーマン　冷凍ブロッコリー　ごぼう　干し椎茸　キャベツ　黄ピーマン ホールコーン　大根　ｶﾗﾏﾝﾀﾞﾘ	エネルギー たんぱく質	795 35.6	831 33.3	Kcal g
27	月	○	ご飯　豚肉のしょうが焼き 塩昆布和え　味噌汁（玉ねぎ、わかめ）　フルーツヨーグルト	豚肩ロース肉　いわしのつみれ 彩花みそ（白）　彩花みそ （赤）　牛乳　塩昆布　カットわかめ　煮干し　ヨーグル	水稲穀粒(精白米) 強化米 はちみつ	人参　生姜　かぶ　キャベツ ねぎ　みかん缶　もも缶　パイン缶	エネルギー たんぱく質	684 33.0	959 42.8	Kcal g
28	火	○	黒パン　鶏肉のチリソース煮 茎ワカメのサラダ　玉ねぎとベーコンのスープ	鶏胸肉　たまご　ベーコン 牛乳　くきわかめ	黒パン　かたくり粉　薄力粉　きび砂糖　大豆油	人参　パセリ　生姜　ねぎ にんにく　キャベツ　きゅうり　玉葱	エネルギー たんぱく質	735 32.0	821 39.6	Kcal g
30	木	○	ご飯　ハンバーグ・きのこソース　フレンチサラダ 味噌汁(もやし、油揚げ)	豚モモ肉　豚ひき肉　たまご 彩花みそ（赤）　ロースハム 油揚げ　彩花みそ（白）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　パン粉 サラダ油　オリーブ油	人参　青ピーマン　冷凍ブロッコリー　生姜　玉葱　冷凍ぶなしめじ　キャベツ　ホールコーン　レモン果汁　もやし	エネルギー たんぱく質	706 32.8	884 38.3	Kcal g
						学校給食 栄養摂取基準	エネルギー たんぱく質	660 20.0	850 28.0	Kcal g
						今月の平均	エネルギー たんぱく質	652 26.5	838 35.7	Kcal g

4月10日（金）より給食が始まります。秋葉（栄養士）、一富士フードサービス株式会社（井部チーフ、金森サブチーフ、パート職員、鈴木、左近、小野田、中山）で、安全でおいしい給食を作ります。よろしくお願いします。