

[配布用献立表]

2018年10月

千葉県立湖北特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと メモ
1月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 味噌汁 ブドウ	★牛乳, ★豚ひき肉, みそ, 豆腐, 大豆たんぱく, あおさのり, かつお節	米, 麦, 強化米, 大豆油, 上白糖, なたくり粉, 緑豆はるさめ, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ぶどう	739 kcal 30.2 g 21.0 g 3.5 g	冷凍の「青さのり」をみそ汁へ入れました。いかがでしょう。
2火	ジュシー (沖縄風ご飯)	○	鶏の中華風照焼 かぼちゃ煮 五目ナムル ニラと卵のスープ みかんゼリー	★豚外モモ, ★牛乳, 鶏肉モモ, ★たまご	米, 麦, 強化米, 上白糖, ごま油, 三温糖, ごま, なたくり粉, ゼリーの素	干し椎茸, にんじん, しょうが, 葉ねぎ, 日本かぼちゃ, こまつな, りょくとうもやし, 切干しだいこん, ねぎ, いら, えのきたけ, みかん缶	764 kcal 32.3 g 24.6 g 3.9 g	たくさんのかぼちゃを崩さず煮るのは意外に難しいのですが、今日は上手に煮えたかな。
3水	スパゲッティ ミートソース	○	ジャガイモの胡麻和え 野菜スープ 紅茶ゼリー	★豚ひき肉, 大豆たんぱく, ★牛乳, ★豚もも, ★キップクリーム	冷凍スパゲッティ, オリーブ油, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, ごま, ゼリーの素	セロリー, しょうが, 玉葱, トマト缶詰, にんじん, こまつな, キャベツ, パセリ	769 kcal 31.2 g 22.3 g 3.2 g	大人の味の紅茶ゼリーに、今日はホイップゼリーをのせました。
4木	ごはん	○	鮭の塩焼き 五目きんぴら ポテトサラダ 味噌汁 コーヒープリン	★牛乳, さけ, あおさのり, 豆腐, 油揚げ, みそ, かつお節	米, 麦, 強化米, こんにやく, 油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, ★マヨネーズ, プリンの素	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, とうもろこし, きゅうり, レモン果汁	769 kcal 34.7 g 24.9 g 3.1 g	今日は試食会。みんながいつもよく食べてくれる、鮭の塩焼きにしました。
5金	コッペパン あんずジャム	○	茄子のミートグラタン トマト ごまたつぶりコールスロー かきたま汁 ブドウ	★牛乳, ★ベーコン, ★豚ひき肉, みそ, ★チーズ, 豆腐, ★たまご, かつお節	★給食用パン, 油, ごま, なたくり粉	なす, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, ミニトマト, キャベツ, パセリ, こまつな, ぶどう	739 kcal 30.3 g 29.6 g 3.5 g	苦手な茄子も、克服できる人が多い、ミートソースと組み合わせたグラタンです。
9火	ごはん	○	鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト 南蛮和え 味噌汁 フルーツポンチ	★牛乳, 鶏肉モモ, 油揚げ, みそ, いわしけずりぶし	米, 麦, 強化米, 上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, きくらげ(乾), こまつな, ぶなしめじ, バインアップル缶, もも缶, 温州蜜柑缶	764 kcal 30.0 g 24.7 g 3.0 g	ハッシュドポテトはもっと食べたい人が多いかな?
10水	けんちんうどん	○	青菜とツナの胡麻和え ブルーベリーの蒸しケーキ	★豚モモ, かつお節, ★牛乳, まぐろ缶詰, ★たまご	うどん(ゆで), さといも, こんにやく, 油, ごま油, ごま, 三温糖, ★ホットケーキ用粉, 油	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ほうれんそう, しょうが, りょくとうもやし, 乾しブルーベリー	727 kcal 30.7 g 21.9 g 3.3 g	今日の蒸しケーキにはドライブルーベリーを入れてみました。いかがですか?
11木	ごはん	○	シヤモの南蛮漬け 秋野菜のスタミナ炒め 味噌汁 ヤクルト	★牛乳, ししゃも, ★豚ひき肉, 豆腐, みそ, かつお節, あおさのり, ★乳酸菌飲料	米, 麦, 強化米, 米粉, 油, 三温糖	にんじん, ねぎ, なす, 青ピーマン, 玉葱	769 kcal 33.2 g 23.6 g 4.1 g	シヤモには米粉をつけて揚げているので、あまり脂っこくなりません。
12金	パン あんずジャム	○	チキンクリームシチュー 青菜のなめたけ和え 洋ナシのヨーグルトかけ	★牛乳, 鶏肉モモ, ★ベーコン, ★ヨーグルト	★給食用パン, じゃがいも, 油, 米粉, ★チョコレート	にんじん, 玉葱, とうもろこし, マッシュルーム水煮缶, プロッコリウ, ほうれんそう, りょくとうもやし, えのきたけ味付け, 西洋なし	751 kcal 27.7 g 23.7 g 2.4 g	洋ナシのヨーグルトソースの上のチョコスプレーがきれいでしょ。
15月	カレーライス	○	福神漬け 油揚げ入りなます ヨーグルト	鶏肉モモ, みそ, おから, ★牛乳, 油揚げ	米, 麦, 強化米, じゃがいも, 油, 上白糖	玉葱, にんにく, にんじん, しょうが, りんご, だいこん	825 kcal 28.9 g 24.8 g 3.3 g	カレーは2種類のルーを混ぜて使っています。
16火	ごはん	○	こんにやくと豚肉の味噌炒め 梅和え 味噌汁 りんご	★牛乳, ★豚モモ, みそ, 豆腐, 油揚げ	米, 麦, 強化米, こんにやく, ごま油, ごま, 三温糖	玉葱, 赤ピーマン, 青ピーマン, だいこん, にんじん, 梅干し, こまつな, ぶなしめじ, りんご	777 kcal 30.4 g 28.7 g 3.7 g	八丁味噌で濃い色に仕上げる味噌煮ですが、味はそれほど塩辛くありません。
17水	和風きのこ スパゲッティ	○	カントリーサラダ ヨーグルトケーキ	鶏胸肉, 焼きのり, ★牛乳, ★ヨーグルト, ★たまご	冷凍スパゲッティ, オリーブ油, ★バター, 三温糖, 油, ★ホットケーキ用粉, 上白糖	ぶなしめじ, エリンギ, にんじん, 切干しだいこん, 玉葱, こまつな, にんにく, きゅうり, キャベツ, だいこん, レモン果汁, とうもろこし	758 kcal 34.2 g 24.5 g 2.5 g	季節のきのこたっぷりです。おなじみのヨーグルトケーキもつけました。

[配布用献立表]

2018年10月

千葉県立湖北特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	ひとことメモ
18木	ごはん	○	秋刀魚の梅煮 五目ナムル けんちん汁 ゆずゼリー	★牛乳,さんま,こんぶ,★たまご焼き,豆腐,かつお節	米,麦,強化米,三温糖,ごま,ごま油,さといも,こんにゃく,ゼリーの素	しょうが,梅,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,切干しだいこん,ねぎ,だいこん,ほうれんそう,干し椎茸,ゆず果皮	767 kcal 29.3 g 25.4 g 3.3 g	秋の魚、といえば「さんま」ですね。今日は煮魚にしました。
19金	きな粉トースト	○	ポークビーンズ 南蛮和え コーヒーゼリー	きな粉(大豆),★牛乳,★豚モモ(脂身付き),★ベーコン	★給食用パン,マーガリン,三温糖,じゃがいも,★バター,いんげんまめ(ゆで),上白糖,ごま油,ゼリーの素	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,マッシュルーム水煮缶,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,きくらげ(乾)	775 kcal 30.3 g 24.7 g 3.0 g	きなこペーストをパンに乗せて焼く、きなこトースト。簡単ですがから家でもぜひどうぞ。
22月	ごはん	○	すき焼き煮 ごぼうサラダ 味噌汁 ブルーベリーフルーツポンチ	★牛乳,乳牛モモ,輸入牛モモ,油揚げ,みそ,いわしけずりぶし,わかめ	米,麦,強化米,しらたき,油,三温糖,焼きふ,★マヨネーズ,じゃがいも,ゼリー	干し椎茸,にんじん,ねぎ,ごぼう,きゅうり,キャベツ,温州蜜柑缶,パイナップル缶,ブルーベリー	735 kcal 28.2 g 20.0 g 2.7 g	すき焼き煮にはオーストラリア産と国産牛を混ぜて使っています。
23火	カムカムわかめご飯	○	鶏のごまみそかけ 帆立と青菜のサラダ 味噌汁 アセロラゼリー	噛むわかめご飯の素,★牛乳,鶏肉モモ,みそ,ほたて貝柱水煮,豆腐,油揚げ,みそ,いわしけずりぶし,かつお節	米,麦,強化米,ごま,三温糖,こんにゃく,★マヨネーズ,ごま油,ゼリーの素	ブロッコリー,チンゲンツァイ,赤ピーマン,アセロラ果汁飲料	744 kcal 32.1 g 23.1 g 3.7 g	ブロッコリーと鶏胸肉を鶏と盛り合わせてごまみそをかけています。
24水	きつねうどん	○	バナナケーキ フレンチサラダ	★豚もも,油揚げ,★牛乳,★たまご,まぐろ缶詰	うどん(ゆで),上白糖,三温糖,薄力粉,★バター,オリーブ油	こまつな,にんじん,ねぎ,バナナ,キャベツ,きゅうり,玉葱	751 kcal 29.4 g 29.7 g 3.2 g	給食のきつねうどんでは、大きな油揚げではなく刻んだ油揚げを使っています。
25木	ごはん	○	松風焼き カレーもやし 胡麻和え 味噌汁 抹茶パバロア	★牛乳,★豚ひき肉,鶏ひき肉,みそ,★たまご,大豆たんぱく,油揚げ,いわしけずりぶし,かつお節	米,麦,強化米,調合油,三温糖,ごま,パン粉,油,★マヨネーズ,★抹茶パバロアの素,アズキ	にんじん,ねぎ,干し椎茸,しょうが,りょくとうもやし,キャベツ,とうもろこし,なす	817 kcal 34.0 g 27.8 g 3.2 g	抹茶パバロアには学校特製のあんこをのせています。
26金	コッペパンはちみつ	○	鯖のトマトソースかけ アスパラ しらたき炒め 餃子スープ りんご	まさば,★牛乳,★豚ひき肉	★給食用パン,はちみつ,油,しらたき,ごま油	にんにく,アスパラガス,しょうが,にんじん,とうもろこし,こまつな,きくらげ(乾),りんご	751 kcal 32.8 g 27.3 g 3.4 g	鯖ににんにく風味をつけて焼き、トマトソースをかけました。
29月	ごはん	○	豆腐の五目あんかけ きんぴら ホタテと卵のスープ はちみつレモンゼリー	★牛乳,★豚ひき肉,豆腐,ほたて貝柱水煮,★たまご	米,麦,強化米,油,上白糖,かたくり粉,こんにゃく,三温糖,ごま油,ゼリーの素,はちみつ	しょうが,たけのこ水煮缶,にんじん,りょくとうもやし,干し椎茸,グリーンピース,ごぼう,ほうれんそう,レモン果汁	751 kcal 30.8 g 21.8 g 3.6 g	野菜たっぷり豆腐のあんかけは豆腐入りの八宝菜と似ているところでしょうか。
30火	鶏ごぼうごはん	○	鯖のカレー焼き 海苔和え 茄子のナムル 味噌汁 ミカンゼリー	鶏肉胸,★牛乳,さば,焼きのり,みそ,かつお節	米,強化米,むぎ,三温糖,調合油,ごま油,ごま,ゼリーの素	ごぼう,にんじん,えだまめ,キャベツ,りょくとうもやし,なす,ねぎ,にんにく,こまつな,ぶなしめじ,温州蜜柑濃縮還元ジュース	760 kcal 35.4 g 24.2 g 3.7 g	最近、鯖がブームだそうです。体にいいといわれる栄養があるからでしょうか？
31水	八宝麺	○	餃子 サクサク醤油かけ 鮭ジャガイモのサラダ カルピスゼリー	★豚モモ,★うずら卵水煮缶,★牛乳,しらすけ,★乳酸菌飲料	蒸し中華めん,調合油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,★マヨネーズ,ゼリーの素	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ水煮缶,ねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし	796 kcal 29.4 g 25.1 g 4.8 g	「ラーメンが食べたい」との声に答えて、八宝麺を登場させました。