

# 【 献立表 】

2018年 6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	ひとくちメモ
1金	ナンカレー	○	ひじきマリネ 野菜スープ フルーツポンチ	豚ひき肉、大豆たんぱく、★チーズ、★牛乳、豚もも、ひじき	★ナシ、油、三温糖、★じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、干しぶどう、きゅうり、キャベツ、パセリ、パイン缶詰、りんご缶詰、もも缶詰、果肉、温州蜜柑缶詰	753 kcal 32.6 g 24.4 g 3.8 g	冷凍ナンを給食室で焼いています。
4月	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き サクサク醤油和え 肉じゃが 味噌汁 カルピスゼリー	★牛乳、さけ、豚モモ、油揚げ、みそ、★ホエイ、クリーム、★カルピス	米、強化米、じゃがいも、しらたき、油、三温糖、ゼリーの素	キャベツ、りよくとうもろや、し、にんじん、さやえんどう、干し椎茸、さやいんげん	772 kcal 35.5 g 19.5 g 3.3 g	塩は塩麹を使って鮭に塩味をつけました。
5火	鶏牛蒡ごはん	○	茄子のさっぱり炒め ゆかり和え 味噌汁 ジョア	鶏胸肉、★牛乳、わかめ、みそ、かつお節、いわしけずり、★ジョア	米、おむぎ、強化米、三温糖、油、上白糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、なす、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、玉葱	781 kcal 32.4 g 20.3 g 3.3 g	酢を使った味付けのさっぱり炒めです。
6水	けんちんうどん	○	お好み焼き ヨーグルト	鶏モモ、焼きかまぼこ、かつお節、★牛乳、★たまご、豚もも、さくらえび、あおのり、かつお節	うどん(ゆで)、さといも、こんにゃく、油、ごま油、★マヨネーズ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、しょうが	749 kcal 28.9 g 30.5 g 3.1 g	お好み焼きはお好みでマヨネーズをつけてください。
7木	ごはん	○	松風焼き カレーもやし ごまヨ和え 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、かつお節	米、強化米、油、三温糖、ごま、パン粉、油、★マヨネーズ、抹茶パバロアの素、小豆	にんじん、ねぎ、干し椎茸、しょうが、りよくとうもろやし、キャベツ、なす	817 kcal 34.0 g 27.8 g 3.2 g	みそで味つけた和風ハンバーグの松風焼きです。
8金	パン	○	焼きコロッケ フレンチサラダ もずくスープ 紅茶ゼリー	★牛乳、豚ひき肉、★クリーム(乳脂肪)、★たまご、沖繩もずく、豆腐	米、強化米、油、三温糖、ごま、パン粉、油、★マヨネーズ、抹茶パバロアの素、小豆	玉葱、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑缶詰(果肉)、えのきたけ、ねぎ	786 kcal 28.0 g 27.2 g 3.5 g	コロッケは揚げていないので外にあまり味です。
11月	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き 切り干しサラダ 味噌汁 コーヒープリン	★牛乳、さけ、みそ、わかめ、かつお節	米、強化米、三温糖、★バター、じゃがいも、プリンの素	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、玉葱、切干しだいこん、きゅうり、とうもろこし、ごま油	759 kcal 31.3 g 21.9 g 3.2 g	北海道の名物料理のチャンチャン焼き
12火	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 味噌汁 冷凍ミカン	★牛乳、豚ひき肉、豆みそ、みそ、豆腐、大豆たんぱく、★かに風味かまぼこ、わかめ、みそ、いわしけずり	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉、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、冷凍ミカン	805 kcal 33.5 g 22.5 g 3.4 g	麻婆豆腐には八丁味噌と豆鼓が入っています。
13水	カレーうどん	○	筑前煮 ヨーグルト和え	豚モモ、★牛乳、鶏モモ、★ヨーグルト	うどん(ゆで)、かたくり粉、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごま油、ねぎ、れんこん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、さやえんどう、パイン缶詰、もも缶詰、なつみかん缶、アロエ	738 kcal 28.7 g 19.6 g 3.8 g	根菜がたっぷり入った煮物はよく噛んでください。
14木	ごはん	○	シシャモの南蛮漬け スタミナ焼き 味噌汁 すいか	★牛乳、ししゃも、豚ひき肉、豆腐、みそ、かつお節、わかめ	米、強化米、上新糖、調合油、三温糖	にんじん、ねぎ、なす、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンツァイ、すいか	773 kcal 32.3 g 26.8 g 3.6 g	ピリ辛味の野菜炒めの登場です。
18月	ごはん	○	牛肉のカキ油炒め ポテトサラダ 味噌汁 はちみつゆずゼリー	★牛乳、豪輸入牛モモ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ、かつお節	米、強化米、油、じゃがいも、★マヨネーズ、ゼリーの素、はちみつ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ゆず(果汁)	769 kcal 29.9 g 24.6 g 3.1 g	牛肉たっぷりなカキ油炒めです。
19火	ごはん	○	蒟蒻と豚肉の味噌炒め フレンチサラダ けんちん汁 パナナ	★牛乳、豚モモ、みそ、豆腐、かつお節	米、強化米、こんにゃく、ごま油、ごま、なたね油、三温糖、さといも	玉葱、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑缶詰(果肉)、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸、パナナ	754 kcal 28.9 g 26.0 g 3.4 g	最近よく登場する味噌炒め。ごはんが進みます。
20水	スパゲッティミートソース	○	甘味噌サラダ モズクと卵のスープ びっくり目玉焼き	豚ひき肉、大豆たんぱく、★牛乳、みそ、★たまご、沖繩もずく	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、三温糖、ごま油、かたくり粉、★パバロアの素	セロリ、しょうが、玉葱、トマト缶詰、なす、アスパラガス、とうもろこし、赤ピーマン、あんず缶	762 kcal 32.9 g 21.4 g 3.0 g	びっくり目玉焼きはデザートです！
21木	ごはん	○	海老と豆腐のチリソース 五目ナムル ニラ玉スープ 杏仁豆腐	★牛乳、エビ、豆腐、★たまご	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉、ごま、三温糖、ごま油、ワタシヤ、★杏仁	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース、ごま油、にんじん、にら、えのきたけ、さくらんぼ	738 kcal 33.8 g 18.0 g 3.5 g	海老の赤と卵の黄色がきれいな今日のメニューです。
22金	パン	○	ハンバーグ グラッセ コールスロー わかめスープ ヤクルト	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆たんぱく、★たまご、★牛乳、わかめ、★乳酸菌飲料	★パン、パン粉、油、★バター、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、干しぶどう、ぶなしめじ	810 kcal 34.9 g 31.6 g 3.2 g	調理員さんが一つ一つ丸めてくれたハンバーグです。
25月	ごはん	○	鯖のカレー焼き パリパリ和え ごま酢あえ 味噌汁 アセロラゼリー	★牛乳、さば、油揚げ、豆腐、沖繩もずく、みそ、かつお加工品	米、強化米、三温糖、上白糖、ごま油、ゼリーの素	キャベツ、たくあん、ミニトマト、りよくとうもろやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、7&7果汁	769 kcal 34.0 g 26.0 g 3.2 g	鯖はカレー味にもよく合います。
26火	ごはん	○	鶏のマーマレード煮 いんげん 春雨の酢の物 味噌汁 すいか	★牛乳、鶏モモ、豆腐、油揚げ、みそ	米、強化米、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	マーマレード、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、すいか	769 kcal 32.5 g 25.2 g 3.1 g	簡単においしいマーマレード煮。
27水	あんかけ焼きそば	○	ひじきの煮物 キムチ汁 コーヒーゼリー	豚モモ、★うずら卵、★牛乳、干ひじき、油揚げ、かつお節、鶏ひき肉、みそ	蒸し中華めん、油、ごま油、かたくり粉、上白糖、ゼリーの素	にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、さやえんどう、ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、りよくとうもろやし、きくらげ、えだまめ、だいこん	730 kcal 31.5 g 20.3 g 4.7 g	麺を焼いて作るあんかけ焼きそばは人気があります。
28木	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 ミカンゼリー	★牛乳、豚ひき肉、豆腐、ほたて、貝柱、水煮★たまご	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉、こんにゃく、三温糖、ごま、ごま油、ゼリーの素	しょうが、たけのこ、にんじん、りよくとうもろやし、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、チンゲンツァイ、温州蜜柑ジュース	769 kcal 31.8 g 23.3 g 3.8 g	帆立の水煮を汁ごとに入れて卵スープを作ります。
29金	パン	○	鮭のタルタル焼き 付け合わせ しらたき炒め ワタシヤスープ オレンジ	さけ、★たまご、★牛乳、豚ひき肉	★パン、はちみつ、★マヨネーズ、油、しらたき、ごま油、乾燥ワタシヤ	玉葱、きゅうり、ピクルス、パセリ、ミニトマト、さやいんげん、しょうが、にんじん、とうもろこし、ごま油、きくらげ、オレンジ	750 kcal 34.4 g 27.6 g 3.6 g	鮭にのせるタルタルソースは学校で作っています。