

# [ 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                                            |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                           |        |
|-----|--------------|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1金  | ナンカレー        | ○  | ひじきマリネ<br>野菜スープ<br>フルーツポンチ                     |     |                                       | 市販の冷凍のナンをオープンでさっと焼いて出しています。水分が少ない分、しっかり味に仕上げたカレーをみんな上手につけて食べています。フルーツポンチも配膳の直前にサイダーを入れていいます。ナンも熱々で、フルーツポンチのサイダーも気が抜けないように・・・というわけで、最後に大忙しになるのですが調理員さんたちが頑張ってくれています。 |          |                                                                                                                                           |        |
| 4月  | ごはん          | ○  | 鮭の塩こうじ焼き<br>肉じゃが<br>味噌汁<br>カルピスゼリー             | ス                                                                                    | リーの素                                  |                                                                                                                                                                     | 19.5 g   | 3.3 g                                                                                                                                     |        |
| 5火  | 鶏牛蒡ごはん       | ○  | 茄子のさっぱり炒め<br>ゆかり和え<br>味噌汁<br>ジョア               | 鶏めし                                                                                  | ★                                     |                                                                                   |          | 市販のお好み焼きの粉にたっぷりのキャベツ、削り節粉や桜エビ、紅ショウガなどを加えてオープンに流し、豚のバラ肉をのせて焼いたお好み焼きです。仕上げにオタフクソースと青のりと削り節を散らしたので、せっかくのお肉が隠れてしまいました。小袋のマヨネーズを自分でかけてもらっています。 |        |
| 6水  | けんちんうどん      | ○  | お好み焼き<br>ヨーグルト                                 | 鶏こ                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                           |        |
| 7木  | ごはん          | ○  | 松風焼き<br>カレーもやし<br>ごまマヨ和え<br>味噌汁<br>抹茶パバロア      | ★                                                                                    | ひき肉、大豆たんぱく、油揚げ、かつお節                   | 粉、油、★マヨネーズ、抹茶パバロアの素、小豆                                                                                                                                              | 34.0 g   | 27.8 g                                                                                                                                    | 3.2 g  |
| 8金  | パン           | ○  | 焼きコロッケ<br>フレンチサラダ<br>もずくスープ<br>紅茶ゼリー           |    |                                       | 湖北特製のとっても大きな焼きコロッケ。パン粉をあらかじめ炒めておき、コロッケの具にまぶしてオープンで焼いてあります。普通のコロッケの2個分はあるでしょうか。スープに使ったもずくは沖縄産。紅茶のゼリーはアールグレイを使って香りを出した大人のゼリーです。                                       |          |                                                                                                                                           |        |
| 11月 | ごはん          | ○  | 鮭のチャンチャン焼き<br>切り干しサラダ<br>味噌汁<br>コーヒープリン        |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                           |        |
| 12火 | ごはん          | ○  | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>冷凍ミカン                  | みで、みで、豆腐、大豆たんぱく、★かに風味かまぼこ、わかめ、みそ、いわし                                                 | 白福、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも             | は、ねぎ、マヨネーズ、ゆかり、にんじん、玉葱、冷凍ミカン                                                                                                                                        | 33.5 g   | 22.5 g                                                                                                                                    | 3.4 g  |
| 13水 | カレーうどん       | ○  | 筑前煮<br>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、こまつな、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、なつめかんぴょう、アロエ                                                                                                      | 738 kcal | 28.7 g                                                                                                                                    | 19.6 g |
| 14木 | ごはん          | ○  | シシモの南蛮漬け<br>スタミナ焼き<br>味噌汁<br>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、上新粉、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 |
| 18月 | ごはん          | ○  | 牛肉のカキ油炒め<br>ポテト<br>味噌汁<br>はちみつゆずゼリー            |  |                                       | 焼いて食べることの多いししゃもですが、米粉をつけて油で揚げました。小麦粉や片栗粉よりも米粉の方が油っぽくならずあっさり仕上がるようです。茄子などの夏の野菜を少し大きめに切って炒め、ピリ辛だれで味をつけました。デザートのスイカも夏の訪れを感じさせてくれます。                                    |          |                                                                                                                                           |        |
| 19火 | ごはん          | ○  | 蒟蒻と豚肉の味噌炒め<br>フレンチサラダ<br>けんちん汁<br>バナナ          |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                           |        |
| 20水 | スパゲッティミートソース | ○  | 甘味噌サラダ<br>モズクと卵のスープ<br>びっくり目玉焼き                |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                           |        |
| 21木 | ごはん          | ○  | 海老と豆腐のチリソース<br>五目ナムル<br>ニラ玉スープ<br>杏仁豆腐         | ★牛乳、エビ、豆腐、★たまご                                                                       | たくり粉、★パバロア                            | にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース、こまつな、にんじん、にら、えのきたけ、さくらんぼ                                                                                                                       | 3.0 g    | 738 kcal                                                                                                                                  | 33.8 g |
| 22金 | パン           | ○  | ハンバーグ<br>グラッセ<br>コールスロー<br>わかめスープ<br>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 |
| 25月 | ごはん          | ○  | 鯖のカレー焼き<br>パリパリ和え<br>ごま酢あえ<br>味噌汁<br>アセロラゼリー   | ★牛乳、さば、油揚げ、豆腐、沖縄もずく、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、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、7時果果汁                                                                                                                        | 769 kcal | 34.0 g                                                                                                                                    | 26.0 g |
| 26火 | ごはん          | ○  | 鶏のマーマレード煮<br>いんげん<br>春雨の酢の物<br>味噌汁<br>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 |
| 27水 | あんかけ焼きそば     | ○  | ひじきの煮物<br>キムチ汁<br>コーヒゼリー                       | 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、きさい、りょうとうもやし、きくらげ、えだまめ、だいこん                                                                                                   | 730 kcal | 31.5 g                                                                                                                                    | 20.3 g |
| 28木 | ごはん          | ○  | 豆腐の五目あんかけ<br>きんぴら<br>ホタテと卵のスープ<br>ミカンゼリー       | ★牛乳、豚ひき肉、豆腐、ほたてがい貝柱、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、ごま油、ゼリーの素 | しょうが、たけのこ、にんじん、りょうとうもやし、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 |
| 29金 | パン           | ○  | 鮭のタルタル焼き<br>付け合わせ<br>しらたき炒め<br>ワントンスープ<br>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、乾燥ワントン     | 玉葱、きゅうり、ビクルス、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、こまつな、きくらげ、オレンジ                                                                                                       | 750 kcal | 34.4 g                                                                                                                                    | 27.6 g |