

[献立表]

2018年 7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	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち メモ		
2月	鮭寿司	○	笹かまの三色天ぷら 甘味噌サラダ 田舎汁 ジョア	さけ、★牛乳、蒸しかまぼこ、あおのり、みそ、豆腐、いわしけずりぶし、★ジョア	米、おおむぎ、上白糖、ごま、てんぷら粉、油、三温糖、ごま油、さといも、こんにゃく	れんこん、さやいんげん、赤ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、干し椎茸、なめこ(水煮)	760 kcal 31.8 g 18.6 g 3.9 g	おなじみのちくわの天ぷらを今日は笹かまぼこで・・・三色には何を使っているかわかりますか？		
3火	わかめご飯	○	鶏のごまみそかけ ホタテとチンゲン菜のサラダ 味噌汁 冷凍ミカン	★牛乳、鶏肉モモ、みそ、ほたてがいの貝柱、水煮、油揚げ、かつお節	米、おおむぎ、強化米、ごま、三温糖、こんにゃく、★マヨネーズ、ごま油	ブロッコリー、チンゲンツァイ、赤ピーマン、さやいんげん、冷凍みかん	787 kcal 37.8 g 24.7 g 3.7 g	いんげんやこんにゃくにもごまみそをかけてあります。残さず食べてね。		
4水	スパゲッティミートソース	○	鮭ジャガイモのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉、大豆たんぱ	冷凍スパゲッティ、オ	セロリー、しょうが、玉葱、ト	750 kcal 35.0 g 20.0 g 3.0 g	挽き肉と玉葱、茄子を炒め、茄子入りのミートソースを作り、上からチーズをのせて焼きました。大好きなミートソース味なので、茄子が苦手、という声をよく聞くのに残りはほとんどありません。セタなので星型のポテトやスープにオクラを使いました。オクラは鉄釜と反応してスープなどが黒くなることがあります。別茹でしたのですが、今日も・・・		
5木	ご飯	○	鯖のにんにく風味焼き 海苔和え じゃがいもの胡麻味噌汁 みかん	豚ひき肉、みそ、★チーズ、かまぼこ	くり粉、そうめん	く、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、とうもろこし、パセリ、オクラ、メロン	28.9 g 30.1 g 4.2 g	星のポテトや星形の野菜が入ったメニューです。		
6金	パン	○	加子のミートラタン 星のポテト ごまたっぷりコールスロー 七タスープ メロン	豚モモ、みそ、おから、★牛乳、★ヨーグルト	米、おおむぎ、強化米、じゃがいも、油、上白糖、ごま油	玉葱、にんにく、にんじん、しょうが、りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、トマト缶	794 kcal 35.0 g 20.0 g 3.0 g	カレーに入っている夏の野菜を盛り付けてみました。		
9月	夏野菜カレー	○	南蛮和え 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏の中華風照焼 しらたき炒め トマト 味噌汁 ジョア	モズクと卵のスープ 甘夏サラダ コーヒーゼリー	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	21.0 g 17.0 g 4.7 g	焼きそば用の麺に粉末のソースをまぶし、オーブンで焼き、別に薄味の野菜炒めを作って麺と合わせて作るソース焼きそばです。この方法で作ると麺がちぎれずに仕上がります。今日のコーヒーゼリーにはクリームとコーヒー豆に似せたお菓子をのせてみました。		
10火	ご飯	○	鶏の中華風照焼 しらたき炒め トマト 味噌汁 ジョア	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。
11水	ソース焼きそば	○	モズクと卵のスープ 甘夏サラダ コーヒーゼリー	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。
12木	ご飯	○	鶏とナッツの炒め物 海苔和え 味噌汁 はちみつゆずゼリー	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。
13金	パンジャム	○	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。	
17火	洋風鮭ごはん	○	鶏とナッツの炒め物 海苔和え 味噌汁 はちみつゆずゼリー	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。	
18水	キムチうどん	○	かぼちゃサラダ アセロラゼリー	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。	
19木	チキンライス	○	蒸し豚のねぎソース 焼きポテト にんじんしりしり ワンタンスープ アイスクリーム	高野豆腐とマカロニ入りのポトフのようなものを作り、牛乳に米粉を溶かしたものに加えてとろみをつけグラタンの具を作っています。ホワイトソースを作っていないので、油はとても少なくてすみます。あまり高野豆腐になじみのない人も食べられるようです。	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにゃく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	3.8 g 747 kcal 31.3 g 22.8 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています