



12月

こんだてひょう



那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
		ちにく 血や肉になるもの		からだ 体の調子を整えるもの		ねつ 熱や力になるもの			
2 (月)	チリンコンカンライス チーズサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 チーズ	ビーンズミックス	たまねぎ トマト缶 きゅうり 赤ピーマン	にんじん キャベツ アスパラ にんにく	こめ サラダ油 チリソース ケチャップ	むぎ さとう 赤ワイン ぶどうゼリー	712 2.1	31.5 19.3
3 (火)	ご飯 サーモンフライ 五目きんぴら くるみ和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	サーモンフライ 油揚げ	ねぎ ごぼう キャベツ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう	さといも さらめ糖 くるみ 中濃ソース	749 2.5	28.0 26.1
4 (水)	ナン ドライカレー きのことサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レバーそぼろ	ヨーグルト	たまねぎ にんじん アツプルビュレ しょうが	にんにく ピーマン バイン缶 ぶなしめじ みかん缶 キャベツ えのきだけ きゅうり	ナン サラダ油 小麦粉 中濃ソース	セミセバドレッシング グラニュー糖 カレー粉 赤ワイン ケチャップ	722 3.2	30.7 22.6
5 (木)	ご飯 鶏肉の韓国風焼き 華風サラダ 大学芋 小松菜のスープ	牛乳 ハム	とり肉 とうふ	ねぎ にんじん きくらげ にんにく	もやし きゅうり こまつな	こめ むぎ 白すりごま ごま油 黒いりごま	さとう からし コチュジャン はるさめ さつま芋	759 2.4	32.4 21.2
6 (金)	ご飯 ミンチカツ 辛子マヨネーズ和え いものこ汁	牛乳 かまぼこ とうふ 豚肉	ミンチカツ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ	ごぼう	こめ むぎ サラダ油 中濃ソース マヨネーズ	さといも こんにゃく からし	763 2.4	28.8 23.8
9 (月)	ご飯 たらのみそマヨネーズ焼き コーンポテト ごま和え 豚汁	牛乳 たら みそ 豚肉	とうふ	玉ねぎ パセリ コーン もやし	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	バター 白すりごま さとう こんにゃく	743 3.1	31.5 20.1
10 (火)	ご飯 タンドリーチキン キャベツソテー パンプキンポタージュ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ウィンナー	コーン 赤ピーマン	キャベツ うらごしかぼちゃ	カレー粉 ウスターソース サラダ油	ケチャップ シチューフレーク	732 2.9	30.6 26.2
11 (水)	シュガートースト オムレツ ツナコーンサラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ ツナ	ベーコン	コーン キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ セロリ トマト缶 にんにく	パン サラダ油 和風ドレッシング じゃがいも	マカロニ マーガリン	739 2.9	26.9 36.0
12 (木)	ご飯 豚肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 さつまいも汁	牛乳 塩麹 ベーコン みそ	ぶた肉 ひじき 油揚げ	にんにく にんじん コーン	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ 白いりごま さつまいも	むぎ サラダ油	740 2.4	27.3 26.3
13 (金)	ご飯 サーモンのごま焼き 筑前煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 サーモン とり肉 油揚げ	みそ ヨーグルト	れんこん ごぼう にんじん 干し椎茸	きぬさや かぶ ねぎ	白いりごま 三温糖 こんにゃく サラダ油	こめ むぎ	706 2.2	36.5 20.7
16 (月)	焼き肉丼 キムチ和え わかめと卵のスープ 型抜きチーズ ミルメーク	牛乳 豚肉 みそ わかめ	たまご チーズ	しょうが にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン キムチ きゅうり えのき	キャベツ にんにく 切り干し大根	こめ さとう サラダ油 でん粉	むぎ ミルメーク	716 3.6	31.9 22.0
17 (火)	ご飯 さんま梅煮 大豆の磯煮 みそ汁 みかん	牛乳 さんま梅煮 大豆 豚肉	ひじき 生揚げ みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ にら	みかん	こめ こんにゃく じゃがいも サラダ油	むぎ さとう	735 1.9	28.9 23.8
18 (水)	コッペパン りんごジャム かぼちゃひき肉フライ マカロニケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳 ベーコン	かぼちゃひき肉フライ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	いんげん	コッペパン りんごジャム サラダ油	マカロニ ケチャップ じゃがいも	831 2.7	33.6 27.7
19 (木)	チキンライス 大根とツナのサラダ 白いんげんポタージュ りんご	牛乳 ツナ	とり肉 白いんげんビュレ	たまねぎ マッシュルーム だいこん りんご	にんじん グリーンピース きゅうり	こめ サラダ油 焼酎ごまドレッシング	バター ケチャップ シチューフレーク	727 2.7	25.2 25.8
20 (金)	ご飯 はんぺんチーズフライ かぼちゃのそぼろあんかけ ゆずか和え みそ汁	牛乳 とり肉	はんぺんチーズフライ 油揚げ みそ	かぼちゃ しょうが こまつな はくさい	ぶなしめじ ぬす だいこん ねぎ	こめ サラダ油 中濃ソース でん粉	むぎ さとう	729 2.9	24.5 22.6
23 (月)	ご飯 モロの酢豚風 ならまんじゅう 豆腐チゲスープ	牛乳 ならまんじゅう とうふ	モロ 豚ひき肉 みそ	生姜 人参 青ピーマン 干し椎茸 ねぎ	たまねぎ だけのこ にら はくさい	こめ むぎ でん粉 さらめ	サラダ油 ケチャップ キムチの素	714 2.6	32.2 18.2
24 (火)	ご飯 肉団子 かんぴょう炒め煮 ごま酢和え 粕汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 油揚げ	肉団子 かまぼこ サーモン みそ	かんぴょう にんじん きゅうり しめじ	干しいだけ キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう 白すりごま ごま油	むぎ サラダ油 酒かす	745 2.8	30.7 25.0
25 (水)	バターパン チキントマトクリームシチュー 花野菜サラダ セレクトケーキ	牛乳 ハム とり肉 生クリーム	チーズ 白いんげんビュレ ベジャメルソース	人参 コーン マッシュルーム カリフラワー サルサボモドーロ	たまねぎ ブロccoli	バターパン じゃがいも サラダ油	フレンチドレッシング ケーキ	779 2.8	28.9 36.8

- ・牛乳は、毎回つきます。
- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。
- ・20日は冬至メニューです。
- ・25日は【セレクトケーキ】です。好きなケーキを選ぼう♪
- ・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g

