



那須特別支援学校

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	あか ちく血や肉になるもの	みどり からだちゅう体の調子を整えるもの	きいろ わつ熱や力になるもの	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質	
3 (月)	ごはん いわしごまみそ 春雨サラダ 煮浸し みそけんちん汁 ソフト炒り豆 ★節分★	牛乳 いわしごまみそ煮 ハム とり肉 とうふ みそ ゆば ソフト炒り豆	にんじん きゅうり 黄ピーマン ごぼう ねぎ はくさい	こめ むぎ はるさめ マヨネーズ さといも こんにゃく サラダ油 さとう	725 2.8	31.1 21.7	
	4 (火) チリコンカンライス チーズサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 ビーンズミックス チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり アスパラ 赤ピーマン にんにく	こめ むぎ サラダ油 さとう チリソース 赤ワイン ケチャップ はちみつレモンゼリー	777 2.1	31.5 19.3	
5 (水)	きな粉揚げパン オムレツ ツナコーンサラダ 白いんげんのポターージュ	牛乳 白いんげんビュレ きな粉 オムレツ ツナ	コーン キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン シチューの素 サラダ油 三温糖 和風ドレッシング	785 3.5	29.7 39.4	
6 (木)	ごはん ミンチカツ しもつかれ おひたし なら玉汁 ★初牛★	牛乳 ミンチカツ 水煮大豆 あぶらあげ サーモン かつおぶし たまご	ほうれんそう 大根おろし にら にんじん はくさい	こめ むぎ サラダ油 酒かす 中濃ソース	697 2.3	27.1 23.6	
	7 (金) ごはん 鶏肉のはちみつレモンがらめ 五目きんぴら ごま酢和え みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ 豆腐	はくさい にんじん 小松菜 ごぼう レモン果汁 生姜 にんにく 青ピーマン ねぎ	こめ むぎ すりごま さとう さといも しらだき はちみつ でん粉 サラダ油	733 2.3	28.8 24.1	
10 (月)	焼きそば 春巻き 棒棒鶏サラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか下足 はるまき ササミ ヨーグルト	キャベツ きゅうり いんげん コーン もやし にんじん たまねぎ にら	焼きそば麺 サラダ油 棒棒鶏ドレッシング 焼きそばソース	755 3.6	29.7 26.1	
12 (水)	食パン りんごジャム チキンのオープン焼き リヨネーズポテト かぶのスープ	牛乳 チキンオープン焼き ウィンナー ベーコン	たまねぎ パセリ かぶ にんじん しょうが いんげん	食パン りんごジャム じゃがいも バター はるさめ	762 3.7	35.0 25.2	
13 (木)	ごはん 彩り野菜のたまごやき アーモンド和え 豆乳みそ汁	牛乳 あぶらあげ 豆腐	たまごやき ぶた肉 みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん はくさい ねぎ だいこん	こめ むぎ アーモンド さつまいも こんにゃく	674 1.9	23.5 26.9
14 (金)	ごはん ハートコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ チョコクレープ ★バレンタイン★	牛乳 ハートコロッケ ハム	たまねぎ パセリ キャベツ いんげん きゅうり	こめ むぎ サラダ油 バター 中濃ソース チョコクレープ コールスロードレッシング	812 2.3	20.7 26.7	
17 (月)	ごはん あじフライ 切り干し大根の煮物 わさび和え 白菜汁	牛乳 あじフライ あぶらあげ かにかまぼこ ぶた肉	切り干し大根 ほうれん草 干し椎茸 もやし にんじん はくさい こまつな	こめ むぎ 中濃ソース 三温糖 白すりごま わさび サラダ油	711 2.7	28.9 23.8	
18 (火)	ごはん 麻婆豆腐 かんぴょうサラダ 中華風卵とじスープ 豆乳プリン	牛乳 豚ひき肉 とうふ 赤みそ たまご わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 きゅうり かんぴょう れんこん たまねぎ もやし	こめ むぎ ケチャップ さとう 豆板醤 マヨネーズ サラダ油 ごま油 でん粉 白すりごま 豆乳プリン	712 3.1	28.7 21.6	
19 (水)	コッペパン チョコクリーム 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 かぼちゃひき肉フライ ベーコン	玉ねぎ にんじん いんげん ピーマン キャベツ	コッペパン マカロニ チョコクリーム ケチャップ サラダ油 じゃがいも	740 2.7	22.6 28.1	
20 (木)	ドライカレーライス 大根とツナのサラダ フルーチェいちご	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 青ピーマン だいこん キャベツ	こめ むぎ カレー粉 カレーフレーク ケチャップ サラダ油 マヨネーズ フルーチェの素	758 2.4	30.4 26.8	
25 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草サラダ 大根のスープ アイス	牛乳 鶏肉の唐揚げ ツナ ベーコン	ほうれんそう どうもろこし エリンギ だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ 三温糖 サラダ油 しらだき ガリガリ君	729 2.3	26.8 27.4	
26 (水)	コッペパン いちごジャム ボイルウィンナー 温野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー 水煮大豆 おんやさい ぶた肉	ブロックリー たまねぎ カリフラワー にんじん 赤ピーマン グリンピース かぶ トマトビュレ	コッペパン いちごジャム さつまいも コールスロードレッシング じゃがいも ウスターソース サラダ油 さとう 赤ワイン	715 2.8	29.6 26.8	
27 (木)	ごはん チーズ入りささみフライ マカロニサラダ 五目スープ	牛乳 チーズ入りささみフライ とうふ ハム たまご	きゅうり だけのこ 干し椎茸 たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 マカロニ マヨネーズ でん粉 中濃ソース	708 2.7	29.3 23.1	
28 (金)	ごはん 肉団子 辛子マヨネーズ和え 鶏ごぼうスープ 型抜きレアチーズ	牛乳 肉団子 かにかま とうふ とり肉 型抜きレアチーズ	小松菜 にんじん にんじん はくさい たまねぎ えのき	こめ むぎ からし サラダ油 マヨネーズ	700 2.3	26.4 25.3	

- ・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。
- ・太字・下線は高等部3年生のリクエスト給食です。
- ・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

