



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	ちやくし 体の調子を整えるもの	ちやくし 体の調子を整えるもの	ちやくし 体の調子を整えるもの	ねつ 熱や力になるもの	ねつ 熱や力になるもの		
2 (月)	ごはん ★ししゃもフライ 五目豆 すまし汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳	ししゃもフライ	れんこん	にんじん	こめ	むぎ	746	29.6
		ぶた肉	こんぶ	えのき	みつば	中濃ソース	こんにやく		
3 (火)	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ★五目きんぴら かぼちゃの塩昆布和え みそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	生姜 にんにく	こめ	むぎ	784	29.8
		さつまあげ	塩こんぶ	にんじん	ごぼう	サラダ油	こんにやく		
4 (水)	パインパン トマトオムレツ ★海藻サラダ 白いんげんポタージュ ミルメークココア	牛乳	海藻ミックス	いんげん	キャベツ	パインパン	ミルメークココア	709	23.0
		白いんげんピューレ	トマトオムレツ	きゅうり	コーン	青じそドレッシング	シチューの素		
5 (木)	ごはん かつお南蛮焼き ★かみかみサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳	かつお	レモン汁	たまねぎ	こめ	むぎ	727	36.1
		こんぶ	生揚げ	にんじん	切干大根	さとう	白いりごま		
6 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ★こんにやくサラダ わかめスープ さくらんぼ	牛乳	とうふ	しょうが	にんにく	こめ	むぎ	700	26.8
		みそ	ハム	ねぎ だけのこ	干しいたけ	さとう 豆板醤	でん粉		
9 (月)	チャーハン ポークしゅうまい 春雨サラダ もずくスープ	牛乳	やきふた	青ピーマン	たまねぎ	こめ	むぎ	728	27.9
		なると	たまごそぼろ	にんじん	きゅうり	ごま油	はるさめ		
10 (火)	ごはん あじの香味焼き かんぴょうの煮物 みそ汁 レモンカスタードタルト	牛乳	あじ	にんにく	かんぴょう	こめ	むぎ	752	29.0
		あぶらあげ	わかめ	干しいたけ	にんじん	サラダ油	和白		
11 (水)	フレンチトースト かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳	かぼちゃひき肉フライ	ブロックリー	キャベツ	食パン	フレンチドレッシング	731	29.0
		ベーコン	ベーコン	アスパラ	もやし	サラダ油			
12 (木)	えだまめ 枝豆ごはん 五目厚焼玉子 野菜炒め みそ汁 型抜きチーズ	牛乳	五目厚焼玉子	むぎ枝豆	もやし	こめ	むぎ	702	32.3
		ぶた肉	なまあげ	キャベツ	にんじん	白いりごま	でん粉		
13 (金)	ごはん モロのピザ焼き かんぴょうサラダ コーンスープ とちおとめゼリー ★県民の日★	牛乳	モロ	たまねぎ	マッシュルーム	こめ	むぎ	715	33.0
		ベーコン	チーズ	きゅうり	人参	ピザソース	白いりごま		
16 (月)	ごはん 豚肉のピリ辛炒め マカロニサラダ チンゲンサイのスープ 豆乳プリン	牛乳	ハム	生姜 にんにく	こまつな	こめ	むぎ	743	30.5
		ぶた肉	とうふ	れんこん	玉ねぎ レモン汁	ごま油	豆板醤		
17 (火)	ごはん 鶏肉のはちみつレモンがらめ コーンポテト アーモンド和え みそ汁	牛乳	とり肉	生姜 にんにく	こまつな	こめ	むぎ	730	30.7
		みそ		コーン	もやし	サラダ油	三温糖		
18 (水)	コッペパン いちごジャム コロッケ 青菜のソテー 豆と野菜のスープ	牛乳	白いんげん豆	ほうれんそう	コーン	コッペパン	いちごジャム	686	24.8
		ベーコン		たまねぎ	にんじん	コロッケ	じゃがいも		
19 (木)	ドライカレーライス シーザーサラダ フルーツゼリー	牛乳	豚ひき肉	玉ねぎ 人参	青ピーマン	こめ	むぎ	745	28.4
		レバーそぼろ	粉チーズ	ブロックリー	にんにく 生姜	サラダ油	ケチャップ		
20 (金)	焼きそば 春巻き 棒々鶏サラダ	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	焼きそば麺	サラダ油	701	28.2
		いか下足	はるまき	いんげん	コーン	梅干鶏ドレッシング	焼きそばソース		
23 (月)	ごはん 韓国のり さばのみそ煮 梅肉和え みそ汁 甘夏缶	牛乳	韓国のり	こまつな	キャベツ	こめ	むぎ	701	27.8
		さばのみそ煮	あぶらあげ	にんじん	ねりうめ				
24 (火)	ごはん 蒸し餃子 華風サラダ 卵とコーンのスープ メロン	牛乳	ぎょうざ	もやし	にんじん	こめ	むぎ	678	23.1
		ハム	たまご	きゅうり	うらごしコーン	三温糖	からし		
25 (水)	セルフホットドッグ ボイルキャベツ リヨネーズポテト ビーンズミネストローネ	牛乳	ソーセージ	キャベツ	たまねぎ	コッペパン	ケチャップマスタート	747	29.4
		ベーコン	ミックスビーンズ	パセリ	にんじん	バター	サラダ油		
26 (木)	小松菜ふた丼 コールスローサラダ 豆乳みそ汁 パナナ	牛乳	ぶた肉	生姜 にんにく	たまねぎ	こめ	むぎ	739	28.5
		ハム	とうゆ	ただのこ	こまつな	糸こんにやく	サラダ油		
27 (金)	チリンコンカンライス チーズサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳	豚ひき肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	792	33.5
		チーズ	ビーンズミックス	トマト缶	キャベツ	サラダ油	チリソース		
30 (月)	ごはん 白身魚フライ ほうれん草ソテー みそ汁 冷凍みかん	牛乳	白身魚フライ	ほうれん草	にんじん	こめ	むぎ	684	24.5
		油揚げ		しめじ	たまねぎ	中濃ソース	里芋		

- ・牛乳は、毎回つきます。 ・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。 ・献立は都合により変更することがあります。
- ・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
- ・2日～6日は【歯と口の健康週間】です。 ・13日は【県民の日】にちなんだメニューです。

