



# 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<br>えんぶん | たんぱく質<br>脂質 |
|--------|---------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
|        |                                             | ち<br>血や肉になるもの | にく<br>とり肉                    | からだ<br>体の調子を整えるもの                                    | ちから<br>入参                           | ねつ<br>熱や力になるもの                                       | ちから<br>じゃが芋                          |               |             |
| 2 (火)  | チキンカレーライス                                   | 牛乳            | とり肉                          | たまねぎ                                                 | 人参                                  | こめ                                                   | むぎ                                   | 761           | 23.4        |
|        | シーザーサラダ フルーツゼリー                             | ベーコン          | 粉チーズ                         | にんにく 生姜<br>きゅうり<br>みかん缶                              | キャベツ<br>ブロッコリー<br>パイン缶              | カレールウ・粉<br>サラダ油<br>フレンチドレッシング<br>ウスターソース<br>マスカットゼリー | ケチャップ                                | 2.4           | 21.9        |
| 3 (水)  | 脱脂粉乳ミルクパン ハンバーグトマトソース<br>グリーンサラダ パンプキンポタージュ | 牛乳            | ハンバーグ                        | トマト缶<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>アスパラ                       | にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>うらごしかぼちゃ | 牛乳パン<br>さとう<br>ケチャップ<br>シチューフレック                     | サラダ油<br>和風ドレッシング<br>ウスターソース<br>赤ワイン  | 742           | 33.5        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.6           | 30.1        |
| 4 (木)  | ご飯 鶏肉のはちみつレモンがらめ<br>五目きんぴら アーモンド和え みそ汁      | 牛乳            | とり肉                          | レモン汁<br>ごぼう<br>キャベツ<br>ねぎ                            | にんじん<br>青ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんにく 生姜  | こめ むぎ<br>三温糖<br>はちみつ<br>中ざらめ糖                        | でん粉<br>サラダ油<br>しらたき<br>アーモンド 里芋      | 760           | 28.8        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.3           | 25.8        |
| 5 (金)  | ご飯 サーモンマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮付け<br>さつま汁 ラムネゼリー    | 牛乳            | サーモン                         | 切り干し大根<br>ほししいたけ<br>だいこん<br>しょうが                     | にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>パセリ            | こめ むぎ<br>さつまいも<br>ラムネゼリー                             | ざらめ糖<br>マヨネーズ                        | 723           | 33.9        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.3           | 20.1        |
| 8 (月)  | ご飯 麻婆加子 華風サラダ<br>豆腐とにらのスープ 型抜きレアチーズ         | 牛乳            | 豚ひき肉                         | なす ねぎ<br>にんにく 生姜<br>にんじん<br>きゅうり<br>ごまつな<br>しめじ      | もやし<br>にんじん<br>きゅうり<br>しめじ          | こめ むぎ<br>三温糖<br>ごま油<br>さとう からし<br>はるさめ               | サラダ油<br>豆板醤<br>でん粉                   | 708           | 27.0        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.4           | 25.1        |
| 9 (火)  | ご飯 アジフライ ひじき炒め煮<br>五目スープ ガリガリ君              | 牛乳            | ひじき                          | グリーンピース<br>とうがん<br>チンゲンサイ                            | にんじん<br>コーン<br>ほししいたけ               | こめ むぎ<br>ガリガリ君                                       | サラダ油<br>中濃ソース                        | 744           | 29.1        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.7           | 25.6        |
| 10 (水) | 米粉パン チョコクリーム アンサンブルエッグ<br>コールスローサラダ コンソメスープ | 牛乳            | アンサンブルエッグ                    | キャベツ<br>もやし<br>いんげん                                  | きゅうり<br>たまねぎ                        | 米粉パン チョコクリーム<br>コールスロードレッシング                         |                                      | 803           | 32.4        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.2           | 31.6        |
| 11 (木) | ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ<br>大根のスープ                | 牛乳            | ふた肉                          | たまねぎ<br>きゅうり<br>だいこん<br>ごまつな<br>レモン汁                 | しょうが<br>キャベツ<br>ねぎ                  | こめ<br>サラダ油<br>マヨネーズ                                  | むぎ<br>マカロニ<br>しらたき                   | 717           | 27.4        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 1.8           | 27.7        |
| 12 (金) | ご飯 かつおフライ 里芋のそぼろ煮<br>たくあん和え 満点みそ汁           | 牛乳            | かつおフライ<br>豚ひき肉<br>生揚げ<br>わかめ | にんじん<br>キャベツ<br>にら<br>しめじ<br>いんげん                    | たくあん<br>きゅうり<br>ごぼう<br>いんげん         | こめ むぎ<br>さといも<br>サラダ油<br>白すりごま                       | 中濃ソース<br>さとう でん粉<br>じゃがいも<br>白いりごま   | 722           | 30.1        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.6           | 19.9        |
| 16 (火) | さつま芋ご飯 いわしの梅煮 干草和え<br>なめこ汁 ラフランスゼリー         | 牛乳            | いわし梅煮<br>とうふ                 | もやし<br>ほうれんそう<br>なめこ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ           | キャベツ<br>にんじん                        | こめ むぎ<br>はるさめ<br>三温糖<br>ラフランスゼリー                     | さつまいも<br>白いりごま<br>サラダ油               | 715           | 28.2        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.1           | 18.3        |
| 17 (水) | 黒パン マーガリン チキンのオープン焼き<br>キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ  | 牛乳            | チキンオープン焼き<br>チーズ             | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ                                  | にんじん<br>ブロッコリー                      | 黒パン マーガリン<br>三温糖<br>じゃがいも                            | マーガリン<br>サラダ油                        | 728           | 32.1        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.3           | 32.3        |
| 18 (木) | 枝豆じゃこご飯 野菜かき揚げ<br>ごま酢和え きのこと汁               | 牛乳            | ちりめんじゃこ<br>とうふ               | えだまめ<br>アスパラ<br>キャベツ<br>まいたけ<br>ねぎ                   | しめじ<br>にんじん<br>えのき                  | こめ むぎ<br>三温糖<br>サラダ油                                 | 白すりごま<br>ごま油                         | 708           | 20.2        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.3           | 30.0        |
| 19 (金) | ご飯 さばのみそ煮 きのことサラダ<br>冬瓜のスープ 巨峰              | 牛乳            | さばのみそ煮<br>鶏ひき肉               | しめじ まいたけ<br>きゅうり<br>とうがん<br>ごまつな<br>きよほう             | キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ<br>きよほう          | こめ むぎ<br>しらたき                                        | レモンドレッシング<br>サラダ油                    | 693           | 29.4        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 1.8           | 25.7        |
| 22 (月) | そぼろ丼 五目厚焼き卵<br>ごま和え すまし汁                    | 牛乳            | 鶏ひき肉<br>わかめ                  | しょうが<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>えのき                        | いんげん<br>もやし<br>みつば                  | こめ<br>さとう<br>白すりごま                                   | むぎ<br>サラダ油<br>三温糖                    | 708           | 32.5        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.8           | 25.3        |
| 24 (水) | コッペパン ブルーベリージャム コロッケ<br>青菜のソテー カレースープ       | 牛乳            | コロッケ<br>ビーンズミックス             | ほうれんそう<br>キャベツ<br>たまねぎ                               | コーン<br>にんじん<br>パセリ                  | コッペパン<br>中濃ソース<br>カレールウ                              | ブルーベリージャム<br>サラダ油                    | 702           | 25.9        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.8           | 28.4        |
| 25 (木) | きのこピラフ 花野菜サラダ<br>白いんげんポタージュ パイン             | 牛乳            | ベーコン<br>チーズ                  | たまねぎ<br>しめじ まいたけ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー<br>にんにく<br>パイン | しめじ まいたけ<br>カリフラワー<br>コーン<br>パイン    | こめ むぎ<br>バター<br>マヨネーズ                                | サラダ油<br>白いりごま<br>シチューフレック            | 701           | 25.7        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 3.3           | 23.2        |
| 26 (金) | ご飯 豚肉オイスター炒め かぼちゃの塩昆布和え<br>わかめスープ ミルメーク     | 牛乳            | ふた肉<br>しおこんぶ<br>たまご          | 人参 キャベツ<br>しいたけ<br>かぼちゃ<br>たまねぎ                      | だけのこ<br>にんにく<br>コーン                 | こめ むぎ<br>豆板醤<br>ごま油<br>ミルメーク                         | サラダ油<br>オイスターソース<br>さとう バター<br>白いりごま | 697           | 30.9        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.5           | 19.6        |
| 29 (月) | チリコンカンライス チーズサラダ<br>はちみつレモンゼリー              | 牛乳            | 牛ひき肉<br>ビーンズミックス             | たまねぎ<br>トマト缶<br>きゅうり<br>赤ピーマン                        | にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>にんにく      | こめ むぎ<br>サラダ油<br>さとう<br>赤ワイン                         | ケチャップ<br>チリソース                       | 793           | 33.5        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.1           | 19.8        |
| 30 (火) | ご飯 白身魚フライ<br>ほうれん草ソテー みそ汁 豆乳プリンタルト          | 牛乳            | 白身魚フライ                       | ほうれん草<br>しめじ<br>たまねぎ                                 | にんじん<br>たまねぎ                        | こめ むぎ<br>中濃ソース<br>豆乳プリンタルト                           | サラダ油<br>里芋                           | 797           | 25.5        |
|        |                                             |               |                              |                                                      |                                     |                                                      |                                      | 2.2           | 29.3        |

・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。

・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

・献立は都合により変更することがあります。

・12日は【敬老の日】にちなんだメニューです。

