



敬老の日

那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか ちんこ 血や肉になるもの	みどり からだ 体の調子を整えるもの	きいろ おつ 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 (火)	チキンカレーライス シーザーサラダ フルーツゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 粉チーズ	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり みかん缶 人参 キャベツ ブロッコリー バイン缶	こめ むぎ カレールウ・粉 じゃが芋 クルトン サラダ油 フレンチドレッシング ウスターソース サイダーゼリー ケチャップ	761 2.4	23.4 21.9
4 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳パン ハンバーグトマトソース 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 たまねぎ ブロッコリー アスパラ にんにく マッシュルーム キャベツ うらごしかぼちゃ	牛乳パン サラダ油 さとう 和風ドレッシング ケチャップ ウスターソース シチューフレーク 赤ワイン	739 3.6	33.5 30.1
5 (木)	ごはん とりにく 鶏肉のはちみつレモンがらめ 五目きんぴら アーモンド和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 油揚げ	レモン汁 ごぼう キャベツ ねぎ にんにく 生姜	こめ むぎ でん粉 三温糖 サラダ油 はちみつ しらたき 中ざらめ糖 アーモンド 里芋	760 2.4	28.8 25.8
6 (金)	ごはん アジフライ ひじきいため煮 五目スープ ガリガリ君	牛乳 アジフライ ベーコン ひじき ぶた肉 とうふ	グリーンピース とうがん チンゲンサイ にんにく ほししいたけ	こめ むぎ サラダ油 ガリガリ君 中濃ソース	743 2.6	30.7 16.2
9 (月)	ごはん まいご・なす かろう 麻婆茄子 華風サラダ 豆腐とにらのスープ 型抜きレアチーズ	牛乳 ハム みそ 豚ひき肉 とうふ 型抜きレアチーズ	なす ねぎ にんにく 生姜 きゅうり ごまつな もやし にんにく しめじ	こめ むぎ サラダ油 三温糖 豆板醤 ごま油 でん粉 さとう かしら はるさめ	709 2.4	27.1 25.4
10 (火)	ごはん しゃけ 鮭マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮付け さつま汁 ラムネゼリー	牛乳 あぶらあげ みそ 鮭 とり肉	切り干し大根 ほししいたけ だいこん しょうが にんにく ごぼう ねぎ パセリ	こめ むぎ ざらめ糖 さつまいも マヨネーズ ラムネゼリー	725 2.3	33.8 20.1
11 (水)	こめ 米粉パン チョコクリーム アンサンブルエッグ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ハム アンサンブルエッグ ベーコン	キャベツ もやし いんげん きゅうり たまねぎ	米粉パン チョコクリーム コールスロードレッシング	765 3.2	32.2 28.8
12 (木)	ごはん ぶたにく 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のスープ	牛乳 ハム ぶた肉 ベーコン	たまねぎ きゅうり だいこん ごまつな しょうが キャベツ ねぎ レモン汁	こめ むぎ サラダ油 マヨネーズ しらたき	717 1.8	27.4 27.7
13 (金)	ごはん かつおフライ 里芋のそぼろ煮 たくあん和え 満点みそ汁	牛乳 豚ひき肉 生揚げ わかめ かつおフライ かつおぶし かまぼこ みそ	にんにく キャベツ にら しめじ いんげん たくあん きゅうり ごぼう いんげん	こめ むぎ 中濃ソース さといも サラダ油 じゃがいも 白すりごま 白いりごま	721 2.7	29.9 20.2
17 (火)	さつま芋ごはん いわしの梅煮 千草和え なめこ汁 十五夜ゼリー ★十五夜★	牛乳 あぶらあげ みそ いわし梅煮 とうふ	もやし ほうれんそう なめこ キャベツ にんにく ねぎ	こめ むぎ さつまいも はるさめ 白すりごま 三温糖 サラダ油 十五夜ゼリー	720 2.8	28.2 18.3
18 (水)	コッペパン マーガリン チキンのオープン焼き キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 ハム ベーコン チキンオープン焼き チーズ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく ブロッコリー	コッペパン 三温糖 じゃがいも マーガリン サラダ油	704 3.2	32.5 32.4
19 (木)	えだまめ 枝豆じゃこごはん 野菜かき揚げ ごま酢和え きのこ汁	牛乳 野菜かき揚げ ちりめんじゃこ とうふ	えだまめ アスパラ キャベツ まいだけ しめじ にんにく えのき ねぎ	こめ むぎ 白すりごま ごま油	708 2.3	20.1 30.0
20 (金)	ごはん さばのみそ煮 きのことサラダ 冬瓜のスープ 巨峰	牛乳 鶏ひき肉 さばのみそ煮 きのことサラダ 冬瓜のスープ 巨峰	しめじ まいたけ きゅうり とうがん ごまつな キャベツ にんにく ねぎ きょうほう	こめ むぎ レモンドレッシング しらたき サラダ油	693 1.8	29.4 25.7
24 (火)	そぼろ丼 ごもく あつや たまご 五目厚焼き卵 ごま和え すまし汁	牛乳 みそ わかめ 鶏ひき肉 わかめ たまご	しょうが ほうれんそう にんにく みつば えのき いんげん もやし みづば	こめ さとう 白すりごま 三温糖	707 2.7	32.2 25.4
25 (水)	コッペパン ブルーベリージャム コロケ 青菜のソテー カレースープ	牛乳 ベーコン コロケ ビーンズミックス	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく パセリ コーン にんにく	コッペパン 中濃ソース カレールウ ブルーベリージャム サラダ油	708 3.8	26.0 28.3
26 (木)	きのこピラフ 花野菜サラダ 白いんげんポタージュ パイン	牛乳 ハム 白いんげんピューレ ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム ブロッコリー にんにく パイン カリフラワー コーン	こめ むぎ サラダ油 バター 白いりごま マヨネーズ シチューフレーク	700 3.1	25.9 23.2
27 (金)	ごはん ぶたにく 豚肉オイスター炒め かぼちゃの塩昆布和え わかめスープ ミルメーク	牛乳 みそ わかめ ぶた肉 しおこんぶ たまご	人参 キャベツ たけのこ しいたけ かぼちゃ たまねぎ にんにく コーン	こめ むぎ サラダ油 豆板醤 オイスターソース ごま油 さとう バター 白いりごま	695 2.5	30.7 19.8
30 (月)	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 チーズ 牛ひき肉 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 にんにく キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ ケチャップ サラダ油 チャリソース さとう	793 2.1	33.3 19.8

・牛乳は、毎日つきます。

・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。

・13日は【敬老の日】にちなんだメニューです。

・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

