



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 血や肉になるもの	に ぶた肉 ハム みそ	からだ 体の調子を整えるもの	おつ 熱や力になるもの				
1 (金)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	生姜 にんにく	こめ	むぎ	759	31.3
		あぶらあげ	ハム	切り干し大根	人参 きゅうり	サラダ油	ざらめ糖		
		とうふ	みそ	干しいたけ	レモン果汁	マカロニ	マヨネーズ	2.9	27.1
				キャベツ	ねぎ なめこ				
5 (火)	チャーハン 蒸し餃子 華風サラダ わかめスープ	牛乳	焼き豚	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	758	28.1
		なると	たまごそぼろ	青ピーマン	もやし	サラダ油	ごま油		
		ぎょうざ	ハム	きゅうり	キャベツ	はるさめ	三温糖	3.3	25.3
		わかめ		きくらげ		からし			
6 (水)	きな粉トースト ポイルソーセージ 小松菜のソテー コンソメスープ ぶどうゼリー	ソーセージ	牛乳	小松菜 人参	もやし	食パン	ぶどうゼリー	681	28.3
		ベーコン		たまねぎ	にんじん	マーガリン	バター		
				とうもろこし	キャベツ	三温糖		3.2	30.5
				しめじ	いんげん	サラダ油			
7 (木)	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ バナナ	豚ひき肉	牛乳	玉ねぎ	かぼちゃ	スパゲティ	サラダ油	781	32.8
		牛ひき肉		にんじん	とうもろこし	オリーブオイル			
		ハム		にんにく	バナナ	マヨネーズ		2.5	21.0
				トマト					
8 (金)	ご飯 わかさぎフリッター きのこのみぞれサラダ 根菜汁 ヨーグルト ★いい歯の日★	牛乳	わかさぎフリッター	しめじ えのき	まいだけ	こめ	むぎ	677	25.0
		ヨーグルト	ベーコン	大根おろし	こまつな	オリーブオイル	サラダ油		
		とり肉		レモン果汁	にんじん	こんにゃく	さといも	2.1	23.6
				ねぎ ごぼう	だいこん				
11 (月)	ご飯 さばの南部焼き 煮浸し 納豆 豚汁	牛乳	さば	はくさい	にんじん	こめ	むぎ	749	39.5
		ゆば	ぶた肉	だいこん	ごぼう	ねり・いりごま	じゃがいも		
		とうふ	赤みそ	ねぎ		こんにゃく		2.2	25.7
		なっとう							
12 (火)	ご飯 豚肉のねぎみそ焼き 五目きんぴら かぼちゃの塩昆布和え すまし汁	牛乳	ぶた肉	ねぎ	にんじん	こめ	むぎ	729	28.2
		白みそ	さつまあげ	青ピーマン	かぼちゃ	こんにゃく	白いりごま		
		しおこんぶ		コーン えのき	キャベツ	ごま油	バター	2.4	27.8
				しめじ 舞茸	ごぼう	白砂糖			
13 (水)	コッペパン はちみつ アンサンブルエッグ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳	アンサンブルエッグ	キャベツ	きゅうり	コッペパン	はちみつ	751	30.9
		ハム	水煮大豆	たまねぎ	にんじん	コールスロードレッシング	じゃがいも		
		豚ひき肉		グリーンピース	トマトピューレ	サラダ油	ウスターソース	2.9	26.5
				しめじ	ごぼう	白砂糖	ケチャップ		
14 (木)	ご飯 チキンガーリックソテー 粉ふき芋 海藻サラダ 白いんげんポタージュ	牛乳	とり肉	パセリ	にんにく	こめ	むぎ	740	33.7
		海藻ミックス	ビーンズピューレ	いんげん	キャベツ	サラダ油	小麦粉		
				きゅうり	コーン	三温糖	バター	3.0	22.3
						青じそドレッシング	じゃがいも		
15 (金)	カレーピラフ ささみチーズフライ ハムマリネサラダ 大根のスープ	牛乳	とり肉	たまねぎ	青ピーマン	こめ	むぎ	748	31.7
		ささみチーズフライ	ハム	キャベツ	キャベツ	サラダ油	カレー粉		
		ベーコン		きゅうり	だいこん	バター	マリネドレッシング	2.6	29.1
				ねぎ	こまつな	しらたき	中濃ソース		
19 (火)	五目ご飯 かつおフライ ゆず和え みそ汁 アセロラゼリー	牛乳	とり肉	ごぼう 人参	干し椎茸	こめ	ざらめ糖	739	29.6
		あぶらあげ	かつおフライ	だいのこ	いんげん	中濃ソース	さとう		
		みそ		こまつな	白菜 しめじ	さといも	アセロラゼリー	2.6	18.7
				ゆず	ねぎ				
20 (水)	コッペパン ハンバーグトマトソース ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳	ハンバーグ	トマト	にんにく	コッペパン	赤ワイン	744	34.6
		ツナ	あさり	マッシュルーム	たまねぎ	サラダ油	ドレッシング		
		ベーコン		キャベツ	にんじん	ケチャップ	じゃがいも	3.6	33.3
				ほうれん草		さとう シチュールウ	オリーブオイル		
21 (木)	ご飯 麻婆豆腐 かんぴょうサラダ 白菜汁 型抜きレアチーズ	牛乳	豚ひき肉	生姜 にんにく	ねぎ だいのこ	こめ	むぎ	696	29.5
		とうふ	赤みそ	かんぴょう	きゅうり	ケチャップ	さとう		
		ぶた肉	型抜きレアチーズ	人参 れんこん	白菜 小松菜	豆板醤	でん粉	2.8	23.1
						白すりごま	ごま油		
22 (金)	赤飯 鶏肉のはちみつレモンがらめ 白菜サラダ すまし汁 とちおとめゼリー ★創立記念日★	牛乳	ささげ	はくさい	きゅうり	こめ	もち米	788	32.2
		とり肉	かまぼこ	みつば	生姜 にんにく	さとう	ごま塩		
		錦糸たまご	わかめ	レモン果汁		ごま油	はちみつ	2.6	20.8
		とうふ				でん粉	サラダ油		
25 (月)	けんちんうどん 野菜かき揚げ くるみ入りポテトサラダ	牛乳	とり肉	にんじん	だいこん	うどん	さといも	807	20.9
		とうふ		ねぎ	ごぼう	こんにゃく			
		みそ		コーン	きゅうり	ポテトサラダ	くるみ	4.3	36.0
						野菜かき揚げ	サラダ油		
26 (火)	ご飯 いかの中華炒め ショーロンポー 鶏ごぼうスープ みかん	牛乳	いか	キャベツ	きくらげ	こめ	むぎ	738	31.7
		ショーロンポー	とり肉	小松菜 人参	ヤングコーン	サラダ油	オイスターソース		
		とうふ		ごぼう	たまねぎ	ごま油	でん粉	2.3	21.7
				えのき	みかん				
27 (水)	揚げパン(ココア) かぼちゃグラタン キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ お米のババロア	牛乳	かぼちゃグラタン	キャベツ	にんじん	コッペパン	ココア	730	25.4
		ハム	チーズ	コーン	フロccoliリー	三温糖	オリーブオイル		
		ベーコン		たまねぎ		じゃがいも	お米のババロア	2.8	26.9
28 (木)	ご飯 魚のピザ焼き 豆サラダ コーンスープ	牛乳	モロ	たまねぎ	マッシュルーム	こめ	むぎ	749	36.7
		ベーコン	チーズ	トマトピューレ	きゅうり	マヨネーズ	さとう		
		白インゲン豆		キャベツ	パセリ	ガーリックパウダー	サラダ油	2.1	23.3
				うらごしコーン	にんじん	ポタージュの素			
29 (金)	ご飯 えびしゅうまい 白菜中華煮 みそ汁 フルーツ杏仁	牛乳	えびしゅうまい	しょうが	にんじん	こめ	むぎ	781	30.1
		ぶた肉	みそ	しいたけ	こまつな	ごま油	でん粉		
				たまねぎ	かぼちゃ	杏仁豆腐	サラダ油	2.6	21.7

・牛乳は、毎日つきます。

・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。

・8日は「いい歯の日」です。・22日は本校の「創立記念日」です。

