



12 月 分 給 食 献 立 予 定 表



栃木県立富屋特別支援学校
R6.12

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る		小学部	中学部	高等部
2 (月)	ごはん 牛乳 白菜スープ 生姜焼き ナムル みかんゼリー	ベーコン ぶたにく	牛乳	はくさい しょうが こまつな	ねぎ 玉ねぎ にんじん	とうもろこし もやし	こめ さとう ゼリー	585 23.1 18.7 2	734 28.8 22.6 2.7	759 29.8 23.3 2.8
3 (火)	ごはん 牛乳 さつまいも汁 いわしおなか煮 白菜と竹輪の和えもの	とりにく みそ ちくわ	牛乳 いわし	にんじん はくさい	ごぼう もやし	ねぎ	こめ さつまいも	564 24.6 17.1 1.9	707 30.4 19.8 2.4	728 31.1 20 2.5
4 (水)	朝やきコッペパン いちごジャム 牛乳 かぼちゃのシチュー オムレツ キャベツとコーンのサラダ パナナ	たまご とりにく	牛乳	かぼちゃ いんげん とうもろこし	にんじん キャベツ パナナ	たまねぎ ほうれんそう	パン ジャム シチュールウ ドレッシング	592 22.7 20.3 2.6	763 29.4 25.6 3.7	774 29.9 26 3.7
5 (木)	セルフかきあげ天丼 牛乳 はくさいの 塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん もやし	玉ねぎ えのきだけ はくさい	春菊	こめ さとう ごま	585 19.7 23.5 1.8	751 24.5 29.6 2.4	768 25.1 29.8 2.4
6 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース かけ のっぺい汁 ほうれん草のごまあえ オレンジ	とうふ ハンバーグ	牛乳	にんじん ごぼう ほうれんそう オレンジ	だいこん 玉ねぎ はくさい しらたき	干しいたけ しょうが もやし	こめ さといも ごま	557 24.1 15.6 1.6	701 30 18.3 2.2	719 30.5 18.4 2.2
9 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいもと油揚げのみそ汁 鶏肉の梅焼き 白菜のツナ和え ぶどうゼリー	みそ とりにく 油あげ	牛乳 まぐろツナ	たまねぎ えのきだけ	しょうが ほうれんそう はくさい	ねりうめ	こめ じゃがいも ゼリー	540 23.5 14 1.6	696 33.8 16.6 2.2	716 34.4 16.9 2.3
10 (火)	ごはん 牛乳 いもに汁 さば味噌煮 もやしのゆかり和え	とうふ みそ	牛乳 サバ	はくさい ごぼう もやし ゆかり	だいこん しらたき はくさい こまつな	にんじん ねぎ いんげん	こめ さといも	583 22.2 21.6 1.5	731 27.1 25.8 1.9	757 27.8 26.4 2
11 (水)	スパゲティーミートソース 牛乳 コンソメスープ ブロッコリーとチーズのサラダ パナナ	ぶたにく 大豆 チーズ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう パナナ	にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	しょうが いんげん	スパゲティ サラダ油 さとう	583 26.1 18.8 1.8	733 33 22.9 2.3	759 34.2 23.6 2.4
12 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チキンサラダ コーンとチンゲン菜のミルクスープ	とうふ ぶたにく とりにく	牛乳 みそ	チンゲン菜 にんにく 干しいたけ もやし	とうもろこし しょうが にら こまつな	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう でん粉 ごま	562 23.7 19.5 2.1	714 29.8 23.8 2.8	740 30.9 24.5 2.9
13 (金)	チキンカレーライス 牛乳 レモンゼリー トマトと玉子のスープ 大豆とちくわサラダ	とりにく たまご 大豆	牛乳 ちくわ	ニンニク にんじん トマト	しょうが トマト もやし	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう カレールウ ゼリー	611 22 17.3 2.4	774 27.5 20.7 3.3	801 28.4 21.3 3.4
16 (月)	ごはん 牛乳 給食週間1日目:地産地消献立 もやしのみそ汁 黒唐揚げ ツナ海苔酢和え いちごゼリー	とりにく まぐろツナ のり	牛乳 みそ	もやし にんにく はくさい	にんじん しょうが ほうれんそう	にら	こめ でん粉 さとう ごま ゼリー	565 23.4 14.9 1.5	772 33.7 19.7 2.1	793 34.4 19.9 2.1
17 (火)	ごはん 牛乳 給食週間2日目:地産地消献立 湯葉と青菜のスープ にらギョーザ もやしと卵ソテー	ゆば ぶたにく たまご	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん	にら キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも ごま油 小麦粉	518 19.7 16.6 2	665 24.9 20.3 2.8	684 25.5 20.6 2.9
18 (水)	給食週間3日目:地産地消献立 じゃがいも入り焼きそば 牛乳 たまごスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	キャベツ 玉ねぎ	にんじん ごぼう ほうれんそう	もやし	焼きそば麺 じゃがいも でん粉 ドレッシング	585 21.8 23.1 2.1	721 26.5 27.6 2.7	744 27.3 28.4 2.8
19 (木)	ごはん 牛乳 給食週間4日目:地産地消献立 豚汁 モロの照り焼き かんぴょうサラダ	ぶたにく みそ ハム	牛乳 モロ	だいこん 干しいたけ キャベツ しらたき	ごぼう ねぎ かんぴょう ほうれんそう 玉ねぎ	にんじん	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	568 25.9 17.9 1.9	719 32 21.5 2.5	743 32.6 22.1 2.6
20 (金)	とちぎ飯 牛乳 給食週間4日目:地産地消献立 ゆばのすまし汁 じゃがいもの磯煮 みかん	ぶた肉 大豆 ひじき	牛乳 ゆば ちくわ	かんぴょう こまつな グリンピース	えのきだけ ねぎ みかん	にら にんじん しらたき	こめ じゃがいも さとう	551 21.4 14.3 1.6	689 26.5 16.6 2.1	713 27.4 17 2.2
23 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 サーモンフライ コーンサラダ	とうふ みそ	牛乳 サケ	こまつな キャベツ とうもろこし	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	ねぎ	こめ 小麦粉 さとう パン粉	582 27.2 17.6 1.6	726 33.3 20.4 2.1	745 33.9 20.6 2.2
24 (火)	ごはん 牛乳 クリスマス献立 タンドリーチキン イタリアンサラダ ほうれん草とベーコンのスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉	ハラベーコン ヨーグルト	はくさい きゅうり とうもろこし	ほうれんそう キャベツ にんじん	にんにく	こめ でん粉 ケーキ	559 21.2 17.5 1.6	703 30.4 19.9 2.2	720 30.7 20.1 2.3
ひ と り か い 一人1回あたりの学校給食摂取基準								570 24.0 16.0 2.0	780 32.0 22.0 2.5	810 34.0 22.5 2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。