



1 月分 給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

R7.1

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ 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
9 (木)	ごはん 牛乳 いわしのゴマみそ煮 ほうれん草と豆腐のみそ汁 肉じゃが	とうふ 牛乳 みそ イワシ ぶたにく	ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	こめ サラダ油 じゃがいも さとう ごま	592 24.8 18 2	746 30.7 21.2 2.6	768 31.4 21.6 2.7
10 (金)	チキンカレーライス 牛乳 ヨーグルト トマトスープ ひじきとツナの彩ナムル	とりにく 牛乳 ベーコン ひじき まぐろツナ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし いんげん はくさい	こめ サラダ油 じゃがいも 調合ごま油 カレールウ ごま さとう	641 22.2 19.2 2.5	796 26.9 22.4 3.3	822 27.7 22.9 3.4
14 (火)	ごはん 牛乳 サバみそ煮 かきたま汁 もやしのきつね和え	たまご 牛乳 とうふ サバ あぶらあげ	ねぎ にら もやし ほうれんそう はくさい	こめ でん粉	562 23 20.9 1.4	702 28.1 24.7 1.8	720 28.7 25 1.8
15 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 大豆とツナのサラダ 豆乳パンナコッタ	なると 牛乳 ぶたにく まぐろツナ だいず 豆乳	ねぎ こまつな にんじん はくさい もやし とうもろこし にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー レンコン	中華めん サラダ油 こめ粉 ごま油 小麦粉 さとう パンナコッタ	562 20.1 27 2.2	774 26.7 34.3 3.1	782 27.2 34.7 3.2
16 (木)	ごはん 牛乳 ふわふわスープ 豚肉のスタミナ炒め フルーツゼリー	たまご 牛乳 ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ しょうが にんにく もやし にら レモン パイン みかん もも	こめ ごま油 じゃがいも ごま パン粉 でん粉 さとう ゼリー	606 23.5 18.1 1.5	772 29.4 21.8 2	801 30.5 22.5 2.1
17 (金)	ごはん 牛乳 ポテトスープ ツナサラダ ハンバーグケチャップソースがけ バナナ	ベーコン 牛乳 とりにく ぶたにく まぐろツナ	たまねぎ こまつな トマト きゅうり キャベツ バナナ	こめ サラダ油 じゃがいも さとう	575 21.4 16.3 2	737 27.4 20 2.7	756 27.9 20.2 2.8
20 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐のみそ汁 鶏肉のレモン揚げ 磯香あえ りんごゼリー	高野豆腐 牛乳 みそ とりにく のり かまぼこ	こまつな ねぎ にんじん えのきだけ レモン ほうれんそう はくさい もやし	こめ サラダ油 さとう でん粉 ゼリー	539 23.6 13.8 1.7	723 33.9 18.2 2.3	741 34.5 18.3 2.3
21 (火)	ごはん 牛乳 干草焼 もやしのみそ汁 じゃがいもの磯煮	あぶらあげ 牛乳 みそ たまご とりにく ひじき ちくわ	もやし こまつな 干しいたけ にんじん いんげん グリンピース	こめ サラダ油 じゃがいも ごま さとう	567 26.1 16 2.2	722 33.1 18.9 2.8	748 34.3 19.4 3
22 (水)	朝やきコッペパン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ 温野菜サラダ マカロニクリーム煮 バナナ	とりにく 牛乳 たまご	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし トマト ブロッコリー かぼちゃ いんげん きゅうり バナナ	パン サラダ油 ジャム シチューフレーク マカロニ ドレッシング	587 22.9 20.3 3	757 29.6 25.8 4.2	767 30.1 26.1 4.3
23 (木)	ごはん 牛乳 かき玉スープ マーボー豆腐 塩昆布和え	たまご 牛乳 とうふ ぶたにく みそ こんぶ	たまねぎ こまつな とうもろこし にんにく しょうが ねぎ にんじん にら キャベツ もやし	こめ サラダ油 でん粉 さとう ごま ごま油	564 23.8 18.4 2	717 29.9 22.1 2.7	742 30.9 22.8 2.8
24 (金)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き 大根の甘酢あえ じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳寒天いちごソースがけ	わかめ 牛乳 みそ わかめ サケ 寒天	たまねぎ だいこん だいこんの葉 にんじん いちご	こめ さとう じゃがいも	565 24.5 15 2	705 29.8 17.2 2.5	727 30.3 17.3 2.6
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 はくさいのみそ汁 アセロラゼリー	あぶらあげ 牛乳 みそ とりにく ちくわ	はくさい えのきだけ 切干だいこん にんじん いんげん 干しいたけ	こめ サラダ油 さとう でん粉 ゼリー	557 23.7 14.4 1.7	730 34.1 17.6 2.4	749 34.7 18 2.5
28 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら	アジ 牛乳 みそ とりにく さつまあげ	ねぎ こまつな たまねぎ えのきだけ いんげん ごぼう にんじん こんにゃく	こめ サラダ油 花麩 ごま油 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） さとう	583 24.8 20.9 1.9	728 30.4 24.6 2.5	747 30.9 24.8 2.5
29 (水)	けんちんうどん 牛乳 かきあげ もやしサラダ クレープ	とりにく 牛乳 あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ はくさい たまねぎ しゅんぎく もやし いんげん	うどん サラダ油 さといも ごま油 ドレッシング クレープ	622 20.5 28.4 1.9	862 28.1 34.8 2.6	869 28.5 35.2 2.7
30 (木)	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚肉シューマイ 野菜と生揚げのみそいため	ハム 牛乳 ぶたにく 生揚げ みそ	干しいたけ こまつな キャベツ チンゲン菜 えのきだけ にんじん ねぎ しょうが にんにく	こめ サラダ油 はるさめ さとう でん粉 ごま油	548 21.4 16.5 2.2	705 27.2 20 3	727 27.9 20.4 3.1
31 (金)	ひじきごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 厚焼き玉子 ツナのり酢和え 抹茶プリン	ひじき 牛乳 とりにく みそ たまご 生揚げ まぐろツナ のり あぶらあげ	にんじん 干しいたけ はくさい えのきだけ こまつな もやし	こめ ごま さとう 抹茶プリン	555 24.6 19.6 2.2	675 30.3 22.5 2.8	692 31.1 22.8 2.9
ひ と り か い がっこうきゅうしよく せっしゅきじゅん 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。

