



12 月分 給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校
R7.12

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						I類給 - (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
1 (月)	ごはん 牛乳 エビカツ 五目きんぴら ツナサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 えび まぐろツナ とうふ たまご	ごぼう にんじん ほうれんそう れんこん さやえんどう オレンジ しいたけ ブロッコリー キャベツ たまねぎ	こめ さとう 強化米 サラダ油 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 ごましょうゆドレッシング	581 21 18.4 2.1	759 27.3 22 2.8	789 28.3 22.8 2.9			
2 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ ごまポテト コールスローサラダ オニオンスープ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 のり かつおぶし たまご	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	こめ クルトン 強化米 さとう ごま じゃがいも サラダ油 乳不使用バター コールスロードレッシング	620 20.5 22.2 2	813 25.4 27.6 2.6	845 26.4 28.7 2.7			
3 (水)	あんかけラーメン 牛乳 棒餃子 切干大根サラダ 甘夏とレモンゼリー	とり肉 牛乳 ぶた肉 ハム	チンゲンサイ にんじん あまなつ たまねぎ はくさい 甘夏 なら きくらげ たけのこ キャベツ レモン だいこん きゅうり	中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 小麦粉 青じそドレッシング	565 26.9 15 2.5	743 35.5 17.8 3.5	772 36.9 18.5 3.6			
4 (木)	いりこ菜めし 牛乳 かぼちゃコロッケ 大豆サラダ きりたんぼ汁	ごま 牛乳 大豆 まぐろツナ とり肉 しらす	かぼちゃ キャベツ だいこん菜 こまつな ごぼう きょうな にんじん ねぎ 広島菜 せり まいだけ	こめ むぎ パン粉 強化米 小麦粉 サラダ油 はるさめ ごま さとう	636 20.9 19.2 2.3	839 26.5 23.7 3.1	872 27.5 24.6 3.2			
5 (金)	チキンライス 牛乳 蒸し野菜 かぶのスープ フルーツヨーグルト	とり肉 牛乳 ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム グリンピース もも みかん トマト かぶ ブロッコリー パイナップル カリフラワー はくさい エリンギ	こめ むぎ マカロニ さとう 強化米 サラダ油 乳不使用バター さつまいも ごまドレッシング	548 19.1 19 1.7	724 24.3 23.8 2.4	753 25.2 24.7 2.4			
8 (月)	給食週間1日目:世界の料理「韓国」 ごはん 牛乳 春雨のチャブチェ ナムル 豆腐チゲスープ 韓国のり りんご	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 韓国のり	ねぎ たまねぎ なら ほうれんそう きくらげ はくさい にんにく もやし りんご キャベツ にんじん	こめ 強化米 はるさめ さとう ごま ごま油 サラダ油	595 20.9 21.9 1.8	759 26 26.1 2.4	789 27 27.1 2.4			
9 (火)	給食週間2日目:世界の料理「インド」 バターチキンカレーライス 牛乳 ライタサラダ お豆のスープ パナナ	とり肉 調整粉乳 牛乳 ヨーグルト レッドキドニー ひよこ豆 青えんどう	たまねぎ にんにく トマト きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ パナナ	こめ 強化米 むぎ じゃがいも サラダ油 乳不使用バター カレールウ	589 20 17 2.7	767 25.4 20.8 3.6	797 26.4 21.6 3.7			
10 (水)	給食週間3日目:世界の料理「イタリア」 ペペロンチーノ 牛乳 スパイシーポテト イタリアンサラダ ミネストローネ パナナコッタ	ベーコン 牛乳 チーズ ひよこ豆	たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム にんにく いちご とうがらし パセリ きゅうり とうもろこし にんじん トマト	スパゲティ サラダ油 乳不使用バター じゃがいも イタリアンドレッシング	603 20.4 22.4 2.3	780 25.9 28 3	811 26.9 29.1 3.1			
11 (木)	給食週間4日目:世界の料理「フランス」 ごはん 牛乳 白身魚のムニエル マセドアンサラダ コーンポタージュスープ エクレア	牛乳 メルルーサ たまご	レモン きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	こめ バター 強化米 小麦粉 チョコ サラダ油 乳不使用バター じゃがいも シチュールウ 卵不使用マヨネーズ	631 22.4 25.3 1.6	800 28.9 29.5 2.1	832 30 30.6 2.1			
12 (金)	給食週間5日目:世界の料理「アメリカ」 ジャンバラヤ 牛乳 フライドチキン シーザーサラダ クラムチャウダー	ハム ウインナー 牛乳 とり肉 チーズ ベーコン あさり	たまねぎ セロリ エリンギ ピーマン にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり	こめ クルトン むぎ 強化米 じゃがいも サラダ油 乳不使用バター シチュールウ シーザーサラダドレッシング	671 23.9 29.6 2.3	848 29 35.3 3	881 30.1 36.7 3.1			
15 (月)	ごはん 牛乳 生揚げと野菜の味噌炒め ひじきとまぐろフレーク和え 五目野菜汁 いちごヨーグルト	牛乳 なまあげ みそ ひじき まぐろ とり肉 ヨーグルト	しいたけ にんじん いちご キャベツ にんにく だいこん こまつな ごぼう こんにゃく ねぎ まいだけ	こめ 強化米 サラダ油 さとう	571 23.6 17.5 1.8	728 29.8 20.6 2.4	757 30.9 21.4 2.4			
16 (火)	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 五目豆煮 からしあえ みそ汁 チーズドック	牛乳 いわし 大豆 さつまあげ わかめ みそ チーズ たまご	ごぼう こまつな キャベツ はくさい こんにゃく にんじん	こめ 強化米 ごま さとう 小麦粉	644 25.4 21.5 2.4	792 30.8 23.7 3.1	823 32 24.6 3.2			
17 (水)	ココア揚げパン 牛乳 ウインナーと野菜のソテー ツナサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ウインナー まぐろツナ とうふ ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん はくさい エリンギ	コッペパン さとう サラダ油 ココア ごましょうゆドレッシング	514 19.3 25 2.1	720 26.1 33.1 3	748 27.1 34.4 3.1			
18 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 昆布煮 かんぴょうサラダ なめこ汁	牛乳 とり肉 こんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまご	かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん ねぎ なめこ はくさい	こめ 強化米 サラダ油 ごま さとう	582 19.7 22.9 2.2	780 25.6 29.9 3.1	811 26.6 31.1 3.2			
19 (金)	ポークカレーライス 牛乳 大根サラダ きのこスープ かぼちゃプリン	ぶた肉 牛乳 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ かぼちゃ にんじん とうもろこし えのき みずな しめじ エリンギ	こめ 強化米 じゃがいも サラダ油 カレールウ ごましょうゆドレッシング	593 18.5 18.3 2.3	762 22.9 21.5 3.1	792 23.8 22.3 3.2			
22 (月)	ごはん 牛乳 魚のゆず味噌焼き 冬至献立 即席漬け ほうとう汁 パナナ	牛乳 シイラ みそ こんぶ とり肉 あぶらあげ ねぎ	ゆず はくさい きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ パナナ	こめ 強化米 さとう ほうとう サラダ油	587 24.4 16.2 1.7	769 32.3 20.1 2.3	799 33.5 20.9 2.3			
23 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 大豆サラダ 手作りふりかけ みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 まぐろツナ わかめ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ こまつな はくさい だいこん きゅうり	こめ 強化米 はちみつ はるさめ ごま さとう サラダ油	643 28.7 22 1.9	816 35.8 26.3 2.5	848 37.2 27.3 2.6			
24 (水)	クリスマス献立 スパゲティミートソース 牛乳 花野菜サラダ パンプキンスープ クリスマスケーキ	ぶた肉 たまご 牛乳 大豆	たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ かぼちゃ にんじん	スパゲティ サラダ油 さとう バター チョコ 小麦粉 ごまドレッシング	665 24 26.1 1.7	857 30.7 31.9 2.3	871 31.9 33.1 2.4			
ひと 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。