



がつ ぶん

きゅう しょく こ ん だ て ょ う ひょう
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 ょ う			I群 ¹ -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I群 ² -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I群 ³ -(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				
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 プロッコリー 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 ごましようゆドレッシング	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 ごまボテト コールスローサラダ オニオングループ 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 ジャガイモ 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	チングンサイ にんじん あまなつ たまねぎ はくさい 甘夏 にら 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 きりたんぽ汁	ごま 大豆 大豆 まぐろツナ とり肉 しらす	かぼちゃ キャベツ だいこん葉 こまつな ごぼう きょうな にんじん ねぎ 広島菜 せり まいたけ	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 プロッコリー バイナップル 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 春雨のチャブチエ 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 韓国のみ	ねぎ たまねぎ にら 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 バナナ	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 プロッコリー にんじん キャベツ バナナ	こめ 強化米 むぎ ジャガイモ 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 パンナコッタ	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 バセリ 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 ジャガイモ 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 バセリ	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 ジャガイモ 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 ビーマン 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 まいたけ	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 ワ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 まぐろツナ まぐろツナ とうふ ベーコン	ウインナー キャベツ 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 ごましようゆドレッシング	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 ごまドレッシング	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 バナナ	牛乳 シイラ みそ こんぶ とり肉 あぶらあげ	ゆず はくさい きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ バナナ	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 クリスマススケーキ	ふた肉 たまご 牛乳 大豆	たまねぎ グリンピース トマト プロッコリー 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。