

4月給食献立予定表

平成28年4月7日発行

岡山大学教育学部附属特別支援学校 給食室

日付	献立名	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中・高等部 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な食品		
				血、肉、骨をつくる	力や熱のもとになる	調子を整えて、病気にならないようにする
7 (木)	始業式					
8 (金)	給食はありません					
11 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの風干し ひじきの五目あえ みそ汁	583 26.6	712 29.7	牛乳 さわらの風干し ちりめんじゃこ ひじき 油あげ	麦ごはん ごま油 さとう ピーナッツ	にんじん ちんげんさい もやし たまね ぎ だいこん えのきたけ ねぎ
12 (火)	麦ごはん 牛乳 ちくわの変わり揚げ (青のり&カレー風味) シーフードサラダ 豆乳入りみそ汁	614 23.9	746 27.4	牛乳 ちくわ たまご あおのり いか むきえび 油あげ	麦ごはん ごま てんぶら粉 さとう サラダ油 さつまいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろ こじたまねぎ ねぎ
13 (水)	入学式					
14 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの甘酢あえ 春野菜の煮物	624 28.7	754 31.8	牛乳 いわしのみりん干し わかめ とり肉 ちくわ	麦ごはん さとう ジャがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ ごぼう さやえんどう
15 (金)	麦ごはん 牛乳 親子煮 もやしのからしあえ 宇和ゴールド	586 22.1	729 25.8	牛乳 とり肉 たまご こうやどうぶ くきわかめ	麦ごはん ジャがいも サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやえんどう もやし こまつな うわゴールド
18 (月)	みそラーメン 牛乳 もやしのナムル 揚げたこやき	556 24	730 29.4	牛乳 ぶたにく むきえび みそ たこやき あおのり	中華めん ごま油 さとう あげ油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ほししいたけ ちんげんさ い にんにく しょうが にら
19 (火)	カレーライス (福神漬) 牛乳 フレンチサラダ	646 19.3	804 22.7	牛乳 牛肉	麦ごはん ジャがいも ルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし
20 (水)	食パン りんごジャム 牛乳 オープントムレツ マカロニスープ 甘夏柑	562 21.7	765 28	牛乳 たまご ワインナー チーズ くろまめ豆乳 ベーコン	食パン りんごジャム じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだ まめ りんご キャベツ パセリ あまなつかん
21 (木)	赤飯 牛乳 若どりのはちみつレモン焼き おひたし 湯葉入りすまし汁 ロールケーキ	590 25.2	724 36.3	牛乳 とり肉 ゆば わかめ	赤飯 くろこま はちみつ さとう ロールケーキ	にんじん レモン レモン果汁 こまつな キャベツ もやし えのきたけ みつば
22 (金)	牛丼 牛乳 海そうサラダ カラマンダリン	582 21.1	725 24.8	牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ 海そうミックス くきわかめ わかめ	麦ごはん サラダ油 さとう ごま油	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり カラマンダリン
25 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ キャベツの焼きのりあえ 沢煮わん	578 27	760 36.1	牛乳 さわら みそ やきのり ぶた肉 油あげ とうふ こんぶ	麦ごはん さとう	にんじん きのめ キャベツ だけのこ水 煮 ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ
26 (火)	麦ごはん 牛乳 吉野煮 おかかあえ ミニレアチーズケーキ (バニラ)	633 24.5	781 28.8	牛乳 とり肉 うすらたまご あつあげ 糸かつお	麦ごはん さといも くずきり さとう くずこ ミニレアチーズケーキ	にんじん ごぼう れんこん だけのこ水 煮 えだまめ ちんげんさい もやし キャベツ
27 (水)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 春野菜のクリームシチュー 小魚アーモンド 甘夏柑	524 23	716 29.5	牛乳 とり肉 かえりちりめん	食パン いちご&マーガリン じゃがいも サラダ油 ルウ アーモンド さとう	にんじん にんじん たまねぎ セロリー レタス あまなつかん
28 (木)	春の香りごはん 牛乳 じゃがいものたらこあえ みそ汁 一口ゼリー (グレーフ)	621 21.9	713 24.9	牛乳 とり肉 たらこ 油あげ わかめ みそ	ごはん (もち米含む) サラダ 油じゃがいも マヨネーズ 一口ゼリー	にんじん だけのこ ふき さやえんどう たまねぎ だいこん しめじ ねぎ
29 (金)	昭和の日					

