

6月給食献立予定表

平成28年5月31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	小食部 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中・高食部 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	腸子を整えて、病気になるないようにする
1 (水)	ばらすし 牛乳 赤だし ミニレアチーズケーキ (いちご)	584 22.6	690 26	牛乳 あなご ちくわ 高野とうふ たまご とうふ わかめ みそ	すしめし さとう ミニレアチーズケーキ	にんじん 干ししいたけ にんじん ごぼう れんこん アラスカ みつば
2 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬 ミニトマト みそ汁	552 22.9	768 31.2	牛乳 さわら みそ	麦ごはん でんぶん あげ油 さとう ごま	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん えのきだけ ちんげんさい
3 (金)	麦ごはん 牛乳 牛肉と根菜のうま煮 キャベツのごま酢あえ 一口ゼリー (グレープ)	571 18.8	710 22.2	牛乳 牛肉 ちくわ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 さとう ごま 一口ゼリー	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん たけのこの水煮 干ししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり
6 (月)	みそラーメン 牛乳 じゃがいものカレー風味	574 22.1	764 27.5	牛乳 ぶた肉 むきえび みそ	中華めん ごま油 じゃがいも あげ油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし どうもろこし 干ししいたけ ちんげんさい にんにく しょうが
7 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまの梅煮 五目きんぴら 冷凍みかん	601 20.6	727 23.1	牛乳 さんま 平天	麦ごはん さとう じゃがいも ごま サラダ油	にんじん しょうが こんにゃく ごぼう たけのこの水煮 しめじ さやいんげん 冷凍みかん
8 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 若どりの棒々鶏ソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	501 24.4	701 37.8	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン いちごジャム ごま さとう ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ パセリ
9 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 キャベツの即席づけ 一口ゼリー (ピーチ)	616 22.9	764 27.1	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ	麦ごはん ごま油 さとう 一口ゼリー	にんじん たまねぎ たけのこの水煮 ごぼう 干ししいたけ ちんげんさい しょうが キャベツ
10 (金)	麦ごはん 牛乳 酢どり みそ汁	633 25.1	788 29.7	牛乳 とり肉 うすらたまご とうふ わかめ みそ	麦ごはん でんぶん あげ油 じゃがいも バイン缶 さとう ごま油	にんじん しょうが たまねぎ 干ししいたけ ビーマン だいこん ねぎ
13 (月)	カレーなんばん 牛乳 和風サラダ	596 21.7	791 27.2	牛乳 牛肉 油あげ ちりめんじゃこ	うどん ルウ サラダ油 でんぶん じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ
14 (火)	麦ごはん かなぎの佃煮 牛乳 いかのピリ辛炒め 五目豆	626 29.3	776 34.3	牛乳 かなぎの佃煮 いか 牛肉 だいず 高野とうふ こんぶ	麦ごはん ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう	にんじん にんにく しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん
15 (水)	ツナサンド 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 メロン	539 23.8	732 30	牛乳 ツナ 牛肉	食パン マヨネーズ じゃがいも 白いんげん豆 サラダ油 さとう	にんじん キャベツ トマトの水煮 たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく メロン
16 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツムース	650 24.5	795 28.7	牛乳 牛肉 みそ とうふ わかめ	麦ごはん さとう ごま油 ごま フルーツムース	にんじん しょうが にんにく もやし わらびの水煮 さやいんげん たけのこの水煮 ねぎ
17 (金)	麦ごはん 牛乳 若どりの梅みそ焼き もやしと青梗菜のごまあえ すまし汁	537 27.1	707 39.2	牛乳 とり肉 みそ 油あげ 茎わかめ とうふ わかめ	麦ごはん ごま さとう じゃがいも	にんじん 青じそ ちんげんさい もやし たまねぎ いら
20 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のりんごソースあえ 粉ふきいも かきたま汁	602 25.6	752 30.3	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも でんぶん	にんじん しょうが りんご レモン果汁 たまねぎ いら
21 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの風干し 油あげともやしのごまあえ みそ汁 あじさいゼリー	591 23.8	713 26.4	牛乳 さわらの風干し 油あげ 茎わかめ みそ	麦ごはん ごま さとう あじさいゼリー	にんじん ちんげんさい もやし だいこん たまねぎ ねぎ
22 (水)	コッペパン マーメイド&マーガリン 牛乳 彩り野菜のスパゲッティ カレースープ	601 19.1	784 24.2	牛乳 ベーコン とり肉	コッペパン マーメイド&マーガリン スパゲティ ルウ 生クリーム	にんじん グリーンアスパラガス 赤ビーマン 黄ビーマン たまねぎ レタス
23 (木)	麦ごはん 牛乳 含め煮 ままかりの三杯酢 一口ゼリー (マスカット)	625 22.7	774 26.9	牛乳 とり肉 平天 高野とうふ ままかり	麦ごはん じゃがいも サラダ油 さとう あげ油 一口ゼリー	にんじん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ さやいんげん
24 (金)	とりそぼろ丼 牛乳 かみなり汁 冷凍みかん	615 27.6	741 32.4	牛乳 とりミンチ とうふ 油あげ わかめ みそ	麦ごはん サラダ油 さとう ごま ごま油	にんじん しょうが さやいんげん こんにゃく しめじ ねぎ 冷凍みかん
27 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮(蒸しかぼちゃ) ごぼうサラダ	604 21.9	793 30.4	牛乳 さば みそ	麦ごはん さとう じゃがいも ごま サラダ油 マヨネーズ	にんじん しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし
28 (火)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	645 19.7	782 23	牛乳 牛肉	麦ごはん じゃがいも サラダ油 ルウ	にんじん たまねぎ にんにく トマトの水煮 キャベツ きゅうり どうもろこし
29 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とテンペのみそからめ もやしのからしあえ すまし汁 一口ゼリー (オレンジ)	647 26.9	802 31.9	牛乳 ぶた肉 テンペ みそ 茎わかめ とうふ わかめ	麦ごはん 米粉 あげ油 さとう 一口ゼリー	にんじん もやし ちんげんさい たまねぎ いら
30 (木)	玄米ごはん 牛乳 さけの風味焼き キャベツのおひたし みそ汁	559 23.2	694 31.3	牛乳 さけ 油あげ わかめ みそ	玄米ごはん さとう	にんじん レモン果汁 ちんげんさい キャベツ もやし たまねぎ だいこん しめじ ねぎ