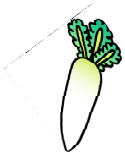
１２月給食献立予定表

平成２８年１１月３０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	小学部 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
1（木）	ごはん　牛乳　さわらのゆずみそかけ ゆでキャベツ　たぬき汁	562 22.6	742 31.2	牛乳　さわら　みそ 油あげ	ごはん　さといも ごま油　でんぷん さとう	にんじん　ゆず　だいこん　ごぼう しいたけ　ねぎ こんにゃく
2（金）	ごはん　ふりかけ（のり）　親子煮 ひじきの五目あえ	627 25.5	779 29.8	牛乳　ふりかけ（のり）とり肉　たまご 高野とうふ　ひじき ちりめんじゃこ	ごはん　じゃがいも サラダ油　ごま油 ピーナッツ　さとう	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ さやいんげん　こまつな もやし
5（月）	きつねうどん　牛乳 アーモンドあえ　プチたいやき	583 22.1	748 26.7	牛乳　油あげ とりにく	うどん　さとう アーモンド プチたいやき	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ こまつな　キャベツ　もやし とうもろこし
6（火）	ごはん　牛乳　さけの塩焼き なめこおろし　豚汁	575 24.4	756 33.4	牛乳　さけ　ぶた肉 みそ	ごはん　サラダ油 さつまいも	にんじん　だいこん　なめこ　ごぼう はくさい　ねぎ
7（水）	コッペパン　牛乳　ソース焼きそば ポタージュ　ーロゼリー（グレープ）	591 20.7	776 26	牛乳　ぶた肉　ちくわ あおのり	コッペパン　乾めん サラダ油　じゃがいも 生クリーム ーロゼリー	にんじん　たまねぎ　にら　もやし はくさい　パセリ
8（木）	ごはん　牛乳　豚肉のりんごソースあえ 粉ふきいも　みそ汁	617 25.6	768 30.1	牛乳　ぶた肉　わかめ みそ	ごはん　サラダ油 さとう　じゃがいも	にんじん　しょうが　りんご レモン果汁　だいこん たまねぎ　ねぎ
9（金）	ごはん　牛乳　若どりのからあげ おひたし　みそ汁	581 25	725 29.6	牛乳　とり肉　みそ	ごはん　こむぎこ でんぷん　あげ油	にんじん　しょうが　こまつな キャベツ　もやし　だいこん たまねぎ　ねぎ
10（土）	カレーライス　福神漬　牛乳 ヨーグルト	689 21.4	842 24.7	牛乳　ぎゅう肉 ヨーグルト	ごはん　サラダ油 じゃがいも　ルウ	にんじん　たまねぎ　ピーマン しょうが　にんにく りんご
12（月）	振替休業日					
13（火）	中華丼　牛乳　揚げぎょうざ ーロゼリー（オレンジ）	590 24.1	769 29.7	牛乳　ぶた肉 むきえび　いか うずらたまご いわしぎょうざ	ごはん　ごま油 でんぷん　あげ油 ーロゼリー	にんじん　たまねぎ　はくさい 干ししいたけ ヤングコーン　しょうが
14（水）	クロワッサン　牛乳　ローストチキン マッシュポテト　野菜スープ ケーキセレクト(プラス67～132kcal)	700 35.9	792 37.8	牛乳　とり肉 ベーコン	クロワッサン　はちみつ じゃがいも バター 牛乳	にんじん　レモン果汁 だいこん たまねぎ キャベツ　パセリ
15（木）	六穀米ごはん　牛乳　関東煮 おかかあえ	583 23.8	729 28.2	牛乳　ぎゅう肉 うずらたまご　平天 がんもどき　こんぶ 糸かつお	六穀米ごはん サラダ油　さとう さといも	にんじん　こんにゃく　だいこん こまつな　もやし　キャベツ
16（金）	ごはん　韓国のり　牛乳 チャプチェ　豆腐スープ	608 20.3	758 23.9	牛乳　韓国のり ぎゅう肉　ベーコン とうふ	ごはん　はるさめ さとう　ごま　ごま油 じゃがいも	にんじん　ピーマン　たまねぎ たけのこの水煮　干ししいたけ しょうが　にんにく こまつな
19（月）	ごはん　牛乳　かぼちゃのそぼろあんかけ 冬野菜のみそ汁	563 21.3	704 24.9	牛乳　とりミンチ 油あげ　みそ	ごはん　サラダ油 さとう　でんぷん さといも	にんじん　たまねぎ　しょうが　かぼちゃ だいこん　はくさい カリフラワー 黄にら
20（火）	ごはん　牛乳　石狩鍋風煮 ごまあえ	612 24	764 28.4	牛乳　さけ　みそ 油あげ　茎わかめ	ごはん　じゃがいも さとう　ごま	にんじん　だいこん　たまねぎ キャベツ　こんにゃく こまつな　もやし
21（水）	コッペパン　ブルーベリージャム　牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 ツナサラダ	546 21.5	721 27	牛乳　ぎゅう肉 ツナ	コッペパン　ジャム じゃがいも 白いんげんまめ サラダ油　さとう	にんじん　トマトの水煮　たまねぎ マッシュルーム　パセリ　にんにく キャベツ きゅうり
22（木）	ごはん　牛乳　手羽元のさっぱり煮 豆乳入りみそ汁	539 24.5	723 37.4	牛乳　とり肉 うずらたまご　油あげ みそ　豆乳	ごはん　さとう さつまいも	にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　だいこん ねぎ
23（金）	天皇誕生日					

新鮮でおいしい農耕班の
だいこんを使う予定です。