

1月給食献立予定表

平成29年1月10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
10 (火)	給食はありません					
11 (水)	七草ぞうすい 牛乳 チーズ入りささみフライ ごまあえ	515 28.3	562 30.3	牛乳 とり肉 油あげ チーズ入りささみフライ たまご まわかめ	ぞうすい あげ油 ごま さとう	にんじん だいこん ごまつな もやし
12 (木)	麦ごはん 牛乳 みそチゲ もやしのナムル	539 20.1	676 23.8	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	むぎごはん じゃがいも ごま油 さとう	にんじん だいこん たまねぎ はくさい はくさいキムチ しめじ にら もやし
13 (金)	麦ごはん 牛乳 煮しめ おかかあえ	535 20.6	671 24.3	牛乳 とり肉 ちくわ こうやとうふ 糸かつお こんぶ	むぎごはん さといも サラダ油 さとう	にんじん こんにゃく れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん ごまつな キャベツ もやし
16 (月)	カうどん 牛乳 白あえ ネーブル	533 22.5	705 27.9	牛乳 とり肉 ちくわ とうふ ひじき みそ	うどん 餅っこいなり さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく ごまつな ネーブル
17 (火)	菜めし 牛乳 さばのおろしあんかけ 白菜のみそ汁	540 23.4	722 32.3	牛乳 ちりめんじゃこ 糸かつお さば わかめ みそ	むぎごはん ごま サラダ油 さとう でんぶ	にんじん みずな だいこん はくさい
18 (水)	パン いちごジャム 牛乳 花野菜のシチュー フレンチサラダ	552 20.3	728 25.6	牛乳 ぶた肉	コッペパン ジャム じゃがいも 生クリーム ルウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし
19 (木)	麦ごはん 牛乳 青椒肉絲 いわしフンタンのみそスー プ	543 23.5	702 28.6	牛乳 ぶた肉 いわしフンタン みそ	むぎごはん サラダ油 さとう	にんじん にんにく しょうが ビーマン もやし たけのこの水煮 干しいたけ キャベツ しょうが
20 (金)	麦ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん はりはりづけ	560 21.5	702 25.4	牛乳 とり肉 がんもどき 平天 こんぶ みそ	むぎごはん さといも サラダ油 さとう ごま	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん 花切だいこん みつば
21 (土)	給食はありません					
23 (月)	振替休業日					
24 (火)	麦ごはん 牛乳 手作りコロッケ ゆでキャベツ 大根のみそ汁	658 19.5	818 23	牛乳 牛ミンチ たまご わかめ みそ	むぎごはん じゃがいも サラダ油 ごまご パンこ あげ油	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ
25 (水)	パン りんごジャム 牛乳 マカロニグラタン 白菜スープ	568 23.5	747 29.4	牛乳 むきえび ハム チーズ	コッペパン ジャム マカロニ バター ルウ	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい パセリ
26 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 甘酢あえ 一口ゼリー (オレンジ)	598 21.1	721 24.6	牛乳 牛肉 油あげ だいず ひじき わかめ	むぎごはん じゃがいも サラダ油 さとう 一口ゼリー	にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり
27 (金)	麦ごはん 牛乳 若どりのからあげ だいこんおろし 豆腐のみそ汁	593 26.4	738 31.1	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ とうふ みそ	むぎごはん でんぶ あげ油	にんじん しょうが だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ
30 (月)	みそラーメン 牛乳 根菜サラダ ネーブル	528 22.9	707 28.4	牛乳 ぶた肉 むきえび みそ ハム	中華めん ごま油 さとう サラダ油	にんじん たまねぎ はくさい もやし とうもろこし 干しいたけ ちんげんさい にんにく しょうが れんこん ごぼう ブロッコリー ネーブル
31 (火)	カレーライス (福神漬) 牛乳 海そうサラダ	638 19.5	795 23	牛乳 牛肉 まわかめ わかめ	むぎごはん サラダ油 じゃがいも ルウ ごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり

今月も、新鮮でおいしい農耕班の
だいこんを使う予定です。

