２月給食献立予定表

平成２９年１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 (水)	ハンバーガー　牛乳 野菜スープ　ネープル	580 27.6	729 31.6	牛乳　ハンバーグ チーズ　ベーコン	丸パン　じゃがいも サラダ油	にんじん　キャベツ　たまねぎ　はくさい　パセリ ネープル
2 (木)	麦ごはん　牛乳　切干し大根の煮つけ すいとん　いよかん	598 17.6	745 20.7	牛乳　油あげ　とり肉	むぎごはん　サラダ油 さとう　こむぎこ	にんじん　千切りだいこん　こんにゃく　ごぼう だいこん　ねぎ　いよかん
3 (金)	いわしの甘辛丼 牛乳　きのこけんちん汁　節分豆	654 28.8	789 31.8	牛乳　いわし　とうふ 油あげ　ちくわ だいず	むぎごはん　でんぷん あげ油　さとう さといも　ごま油	にんじん　しょうが　キャベツ　だいこん　ごぼう しいたけ　しめじ　まいたけ　ねぎ
6 (月)	キムチラーメン　牛乳　チヂミ	579 23.3	768 28.9	牛乳　ぶた肉　みそ いか　たまご 干しあみ	中華めん　ごま油 じゃがいも　こむぎこ ごま油	にんじん　ちんげんさい　たまねぎ　もやし　はくさいキムチにんにく　しょうが　にら
7 (火)	麦ごはん　かなぎ佃煮　牛乳 うま煮　菜の花あえ	566 21	704 24.5	牛乳　かなぎ佃煮 牛肉　ちくわ 糸かつお	むぎごはん　さといも サラダ油　さとう	にんじん　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　なばな　キャベツ とうもろこし
8 (水)	コッペパン　りんご&マーガリン　牛乳 わかさぎのマリネ　ポトフー	575 22.8	752 28.6	牛乳　わかさぎ　牛肉 ウインナー	コッペパン りんご&マーガリン あげ油　さとう サラダ油	にんじん　たまねぎ　キャベツ　カリフラワー マッシュルーム　パセリ　にんにく
9 (木)	麦ごはん　牛乳　若どりの金山寺みそ焼き 甘酢あえ　高野豆腐のたまごとじ	556 24.5	731 36.4	牛乳　とり肉　わかめ たまご　高野とうふ 金山寺みそ	むぎごはん　さとう	にんじん　しょうが　キャベツ　たまねぎ　ちんげんさい 干ししいたけ
10 (金)	麦ごはん　牛乳　さけの風味焼き おひたし　呉汁	551 25.6	728 34.9	牛乳　さけ　ちくわ だいず　油あげ みそ	むぎごはん　さとう	にんじん　レモン果汁　こまつな　キャベツ　もやし はくさい　ごぼう　だいこん
13 (月)	けんちんうどん　牛乳　土佐酢あえ チーズドック	564 22.5	732 27.7	牛乳　とり肉　ちくわ とうふ　糸かつお	うどん　ごま油 でんぷん　さとう チーズドック	にんじん　こんにゃく　ごぼう　だいこん　しめじ　ねぎ もやし　きゅうり
14 (火)	麦ごはん　牛乳　厚揚げの中華煮 ツナサラダ	608 26.4	759 31.3	牛乳　ぶた肉 むきえび　あつあげ ツナ	むぎごはん じゃがいも　ごま油 さとう　でんぷん サラダ油	にんじん　たまねぎ　たけのこの水煮　干ししいたけ ちんげんさい　にんにく　しょうが　キャベツ　きゅうり
15 (水)	コッペパン　いちじくジャム　牛乳 若どりのピカタ　粉ふきいも マカロニスープ	516 25	719 38.5	牛乳　とり肉　たまご 粉チーズ　ベーコン	コッペパン　ジャム こむぎこ　じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　とうもろこし　パセリ
16 (木)	たこめし　牛乳　豚汁 もやしのからしあえ ーロゼリー（グレープ）	585 21.9	733 26	牛乳　たこ　油あげ ぶた肉　みそ わかめ	たこめし　サラダ油 さとう　さつまいも ーロゼリー	にんじん　ごぼう　干ししいたけ　だいこん　はくさい ねぎ　もやし　きゅうり
17 (金)	麦ごはん　牛乳　さばのカレー煮 のっぺい汁	564 23	750 31.8	牛乳　さば　ちくわ 油あげ	むぎごはん　さとう さといも　ごま油 でんぷん	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ　こんにゃく
20 (月)	麦ごはん　牛乳　肉じゃが わけぎのぬた	595 21	743 24.8	牛乳　牛肉　平天 いか　わかめ　みそ	むぎごはん じゃがいも　さとう サラダ油	にんじん　糸こんにゃく　たまねぎ　さやいんげん わけぎ
21 (火)	麦ごはん　牛乳 若どりのアーモンドからめ キャベツの甘酢あえ　すまし汁	590 26	737 30.8	牛乳　とり肉　わかめ とうふ	むぎごはん　でんぷん あげ油　さとう アーモンド	にんじん　しょうが　キャベツ　もやし　たまねぎ にら
22 (水)	豆ポテトサンド　牛乳 クリームスープ　ぶんたん	538 21.7	733 27.7	牛乳　ツナ　むきえび あさりのむきみ ベーコン　粉チーズ マヨネーズ	コッペパン じゃがいも　バター 白いんげん豆　ルウ スパゲッティ	にんじん　きゅうり　たまねぎ　パセリ　えのきたけ ぶんたん
23 (木)	麦ごはん　牛乳　とりちゃんこ 切干大根のサラダ	569 20.5	712 24.2	牛乳　とり肉 合鴨ボール あつあげ	むぎごはん　ごま油 マヨネーズ　さとう ごま　ごま油	にんじん　こんにゃく　だいこん　はくさい　ごぼう ねぎ　しゅんぎく　にんにく　しょうが 千切りだいこん　きゅうり
24 (金)	シーフードカレー　福神漬 牛乳　グリーンサラダ	631 25.4	787 30.1	牛乳　いか　むきえび ほたて貝柱	むぎごはん じゃがいも　バター サラダ油　さとう ルウ	にんじん　にんにく　しょうが　たまねぎ　りんご キャベツ　きゅうり　むきえだまめ
27 (月)	野菜たっぷりみそラーメン　牛乳 菜の花蒸しパン	595 24.7	789 30.6	牛乳　さけ　豆乳 みそ	中華めん　ごま油 ホットケーキミックス	にんじん　キャベツ　たまねぎ　もやし　ブロッコリー 干ししいたけ　とうもろこし　にんにく ほうれんそう（ペースト）
28 (火)	麦ごはん　牛乳 ミートボールシチュー 和風サラダ	610 18.6	761 21.9	牛乳 牛肉 ミートボール だいず	むぎごはん　サラダ油 さとう じゃがいも ルウ	にんじん　たまねぎ　パセリ　にんにく　トマトの水煮 きゅうり　キャベツ