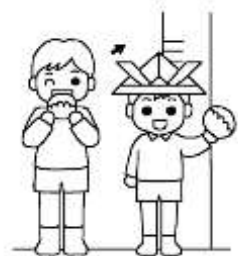




給食こんだて表



平成 26 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (木)	ごはん 牛乳 肉豆腐 玉ねぎとにらの酢みそあえ ごまけんちん汁	牛乳, 豆腐, 牛肉, 油揚げ, 鶏肉	米, 麦, しらたき, 砂糖, 油, さといも, こんにやく, ごま, 片栗粉	玉ねぎ, しいたけ, 青ねぎ, にら, にんじん, 大根	774	33.8
2 (金)	親子どんぶり 牛乳 わかめの酢の物 かぼちゃのみそしる かしわもち	鶏肉, 卵, 牛乳, ちりめんじゃこ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 柏餅	玉ねぎ, 青ねぎ, わかめ, きゅうり, もやし, かぼちゃ	755	30.2
7 (水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ スナックえんどうの塩ゆで ひじきサラダ 豆腐のみそしる	牛乳, ハンバーグ, ハム, 豆腐	米, 麦, 砂糖, 油	にんにく, スナックえんどう, ひじき, 大根, にんじん, こまつ菜, わかめ, しめじ, 青ねぎ	702	27.2
8 (木)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 塩こんぶあえ 大根のみそしる	牛乳, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, いんげん, もやし, きゅうり, キャベツ, 昆布, 大根, えのきたけ, 青ねぎ	675	25.4
9 (金)	豆ごはん 牛乳 焼きししゃも ゆで野菜 くきわかめの和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳, ししゃも, ツナ, 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, じゃがいも	グリンピース, キャベツ, にんじん, くきわかめ, きゅうり, 玉ねぎ, 青ねぎ	751	32.8
12 (月)	ぶどうパン 牛乳 クリームチーズ 肉団子のトマトシチュー 大豆のサラダ	牛乳, クリームチーズ, ミートボール, いんげんまめ, 大豆, 卵	パン, じゃがいも, マヨネーズ	干しぶどう, 玉ねぎ, にんじん, いんげん, セロリー, トマト, キャベツ	823	28.4
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き ゆでもやし じゃがいものきんぴら 厚揚げのみそしる	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	米, 麦, じゃがいも, こんにやく, ごま, 砂糖, 油	しょうが, もやし, にんじん, いんげん, 玉ねぎ, えのきたけ, 青ねぎ	730	30.5
14 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ ゆでキャベツ 大根ときゅうりの 粒マスタードあえ もやしのみそしる	牛乳, あじフライ, かまぼこ, ヨーグルト, 油揚げ	米, 麦, 油	キャベツ, 大根, きゅうり, もやし, にんじん, 青ねぎ	721	26.9
15 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきと小松菜の練りごま和え キャベツのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, こんにやく, 砂糖, 油, ごま	たけのこ, にんじん, ごぼう, れんこん, いんげん, ひじき, こまつ菜, キャベツ, 青ねぎ	668	23.9
16 (金)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨ焼き 切り干し大根のゆず風味サラダ わかめのみそしる	牛乳, ます, かまぼこ, 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, 砂糖, 油	青ねぎ, 切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, わかめ, 玉ねぎ	696	31.1

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
21 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こふきいも キャベツのごまあえ 小松菜のみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも, ごま	レモン, キャベツ, にんじん, もやし, こまつ菜, えのきたけ	751	30.3
22 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ チョレギサラダ トック	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵	米, 麦, はるさめ, ごま, 砂糖, 油, トック	たけのこ, にんじん, 干椎茸, 青ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり	740	26.1
23 (金)	コッペパン 牛乳 キーマカレー キャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	パン, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, なす, にんにく, トマトピューレー, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, とうもろこし	790	35.3
26 (月)	コッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ トマトと卵のスープ いちご	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 卵	パン, マヨネーズ, 油	なす, トマト, 玉ねぎ, ズッキーニ, セロリ, にんにく, パセリ, いちご	772	35.8
27 (火)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとじゃがいものサラダ 青りんごゼリー	牛肉, 牛乳, ツナ	米, 麦, じゃがいも, マヨネーズ, ゼリー	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ	902	25.4
28 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース はるさめサラダ スーミータン	牛乳, たら, ハム, 卵	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖, はるさめ, ごま	玉ねぎ, にんじん, さやえんどう, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, とうもろこし, 青ねぎ	719	29.1
29 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め物 大根とツナの和え物 かぼちゃのみそしる	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ツナ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, さやえんどう, 大根, きゅうり, かぼちゃ, えのきたけ, わかめ, 青ねぎ	743	31.4
30 (金)	あなごめし 牛乳 きゅうりとたこの酢の物 豚汁	あなご, 油揚げ, 牛乳, たこ, 豚肉, 厚揚げ	米, 麦, 砂糖, さつまいも	わかめ, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 青ねぎ	730	33.1
平均					747	29.8

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

給食関係職員の紹介

本校では、学校給食（約125食）に加えて、寄宿舎の朝食（約20食）と夕食（約30食）の調理を5名の調理員が担当しています。

岩谷 紳代 吉川 一成
上所 花子 木下 佳美 松井 奈保美

今年も安全を心がけ、給食・舎食作りに努めます。
献立は、栄養教諭の 信近 安希子が担当します。
学校給食に関するご意見、ご質問等がありましたら、お気軽にお声掛けください。

食品の3つの分類について

献立表では給食に使用している食品を、その食品に含まれている栄養素の働きによって3つに分類して表示してあります。

食事をとるときには、その3つのグループから偏りなく食品を選べると、だいたいバランスよく食べることができます。

玄関には毎日の給食の献立と使用食品のカードを掲示しています。そちらもご覧ください。