



給食こんだて表



平成26年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日付	副食	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 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ ゆできゃべつ 切干大根とベーコンの炒め煮 かぼちゃのみそしる	牛乳, あじフライ ベーコン	米, 麦, 油	キャベツ, にんじん 切り干し大根 グリーンアスパラガス かぼちゃ, ねぎ	753	26.5
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の含め煮 小松菜ときのこの和風サラダ わかめのみそしる	牛乳, 豚肉, 高野豆 腐 ちくわ, かまぼこ 油揚げ	米, 麦, こんにゃく, 砂糖 油, ごま	玉ねぎ, 青ねぎ こまつ菜, しめじ わかめ, もやし	871	40.2
3 (金)	コッパン 牛乳 白いんげんのトマト煮 コーンソテー りんごゼリー	牛乳, 豚肉, チー ズ, いんげん	パン, じゃがいも バター, ゼリー	玉ねぎ, にんじん, トマト, とうもろこ し, マッシュルーム, グリーンピース	742	40.4
6 (月)	ごはん 牛乳 ソースとんかつ ごまドレッシングあえ 里芋のみそしる	豚肉, 卵, 牛乳	米, 麦, パン粉, 小 麦粉, 油, 砂糖, こ ま, さといも	キャベツ, ほうれん 草, きぬさや, にん じん, もやし	868	35.8
7 (火)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ にんじんサラダ コーンスープ	牛乳, ます, ベー コン	米, 麦, マヨネーズ ごま	パセリ, 玉ねぎ にんじん とうもろこし	771	32.9
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こぶさいも ほうれん草のソテー 大根のみそしる	牛乳, 鶏肉, ベー コン 油揚げ	米, 麦, 片栗粉, 砂 糖 じゃがいも, バター	レモン, ほうれん草 キャベツ マッシュルーム, 大根 にんじん	754	31.5
9 (木)	ごはん 牛乳 さばの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそしる	牛乳, さば ちりめんじゃこ 油揚げ	米, 麦, 砂糖, じゃ がいも	わかめ, きゅうり もやし, 玉ねぎ	669	30.6
10 (金)	こがたパン, 牛乳 ブルーベリージャム 肉団子と野菜のケチャップ煮 マカロニサラダ かぼちゃのスープ	牛乳, ミートボール 鶏肉	パン, じゃがいも, 油 マカロニ, マヨネー ズ	玉ねぎ, にんじん いんげん, キャベツ きゅうり, かぼちゃ セロリー, パセリ ブルーベリージャム	754	29.6
14 (火)	くりごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ 玉ねぎとにらの酢みそあえ 豚汁	ちくわ, 卵, 牛乳, 油揚げ 豚肉	米, 麦, くり, 小麦 粉, 油, 砂糖	のり, 玉ねぎ, にら にんじん, もやし 青ねぎ	849	34.5
15 (水)	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ツナと大根のサラダ コンソメカレースープ ブルーーン	ほぎ, ツナ ヨーグルト, ベー コン 牛乳	米, 麦, マヨネーズ じゃがいも	パセリ, レモン, 大 根 玉ねぎ, きゅうり にんじん, セロリー あんず	799	30.6
16 (木)	チキンカレー 牛乳 海と畑のサラダ りんごヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 大豆 ツナ, ヨーグルト	米, 麦, 油	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, とうもろこし, ひじき	756	32.4

日付	副食	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)
17 (金)	コッペパン 牛乳 あさりのスパゲッティ イタリアンサラダ にんじんスープ	牛乳, あさり	パン, スパゲッティ, 油	玉ねぎ, にんじん トマトピューレー パセリ, キャベツ ピーマン, 赤ピーマ ン 黄ピーマン, セロ リ	744	29.6
20 (月)	ごはん 牛乳 鯖の煮つけ 切り干し大根の酢の物 もやしのみそしる	大豆, 牛乳, しらす 干し 油揚げ	米, 麦, ごま, 砂糖	切り干し大根, にんじ ん さやいんげん, もやし	689	29.0
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のハーフ焼き あきのポトフ さつまいもとレーズンのサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏 肉 ウインナー	米, 麦, 油, 砂糖, さつまいも	キャベツ, にんじん にんにく, しょうが 赤ピーマン, もやし とうもろこし, 青ね ぎ セロリー, しめじ	712	27.5
22 (水)	ごはん 牛乳 さんまの煮つけ 茎わかめの和え物 いもこ汁	牛乳, さんま, ツナ 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, マヨ ネーズ, さといも, こんにゃく	しょうが, ごぼう, くきわかめ, 大根, にんじん, 玉ねぎ, 青ねぎ	766	31.4
23 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 もやしのごま和え 厚揚げのみそしる	牛乳, 鶏肉, ハム, 厚揚げ	米, 麦, こんにゃく, 砂糖, 油, ごま	にんじん, 大根, ご ぼう, れんこん, 干 椎茸 いんげん, もやし, みずな, 玉ねぎ	643	27.6
24 (金)	ごはん 牛乳 肉と小松菜の炒め物 揚げ里芋 石狩汁	牛乳 豚肉, さけ, エビ	米, 麦, 砂糖, 油, ごま さといも ジャ がいも	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, こまつ菜, きゃべつ, しいたけ 青ねぎ	761	30.6
25 (土)	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ タラモサラダ かぶのスープ	牛乳, 白身魚フライ たらこ, 鶏肉	パン, ジャがいも マヨネーズ, 砂糖	ブロッコリー, 玉ね ぎ かぶ, にんじん, セ ロリー	718	32.6
28 (火)	ゆかりごはん ジョア 肉うどん ほうれん草のごま和え みかんゼリー	ジョア, 豚肉, 油揚 げ	米, 麦, うどん, ご ま, 砂糖, ゼリー	玉ねぎ, しいたけ, 青ねぎ, ほうれん 草, 白菜, ねぎ	687	23.7
29 (水)	ごはん 牛乳 鯖のソース揚げ 小松菜と油揚げのねりごま和え けんちんじる	牛乳, さば, 鶏肉	米, 麦, 片栗粉, 油, ごま 砂糖, さといも こんにゃく	こまつ菜, とうもろこ し にんじん, ひじき, ご ぼう, 大根, 青ねぎ	736	31.1
30 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかめのしょうが醤油 さつまいものみそしる	牛乳 牛肉, 豆腐 かまぼこ	米, 麦, こんにゃく 麩, 砂糖, 油, さつ まいも	白菜, 玉ねぎ, にん じん, わかめ, しめ じ, 豆苗	659	27.4
31 (金)	コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳, ハンバーグ ベーコン	パン, 砂糖, マヨ ネーズ	ブロッコリー, とうも ろこし, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, セロリー パセリ	762	28.4

