



給食こんだて表

平成27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 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切り干し大根と ほうれん草のごま和え 里芋のみそしる	牛乳, ハンバーグ	米, 麦, 砂糖, ご ま, さといも	切り干し大根, ほうれん 草, きぬさや, にんじん	683	24.4
2 (火)	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 玉ねぎとにらの酢みそ和え きのこじる	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 片栗 粉	大根, にんじん, いんげ ん, しょうが, 玉ねぎ, に ら, しめじ, しいたけ, え のきたけ, みつば	678	27.4
3 (水)	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしの煮付け 菜の花のおひたし じゃがいものみそしる 福豆	牛乳, いわし, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 砂糖, じゃ がいも	しょうが, なのはな, に んじん, とうもろこし, 玉ねぎ, 青ねぎ	697	30.6
4 (木)	【高等部リクエスト献立】 ゆかりごはん アシドミルク 鶏肉のチーズ焼き 海と畑のサラダ スーミータン	ヨーグルト, 鶏肉 チーズ, ツナ, 卵	米, 麦, マヨネー ズ	キャベツ, にんじん, と うもろこし, ひじき, と うもろこし, 青ねぎ	713	26.4
5 (金)	牛飯 牛乳 わかめサラダ ごまけんちん汁	牛肉, 油揚げ, 牛乳, ち りめんじゃこ, 鶏肉, 豆 腐	米, 麦, しらたき, 砂糖, さといも, こんにゃく, ご ま, 片栗粉	にんじん, たけのこ, 枝 豆, わかめ, きゅうり, も やし, 大根, かいわれ菜	676	29.9
8 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ 豆腐のみそしる	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 麦, じゃがい も, 砂糖, ごま, マ ヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, いん げん, ひじき, きゅうり, レモン, わかめ, 青ねぎ	701	25.6
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き こふきいも 大豆のサラダ 大根のスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆 かまぼこ, 豚肉	米, 麦, じゃがい も, マカロニ, マ ヨネーズ	にんにく, キャベツ, き ゅうり, 大根, にんじん, 青ねぎ	707	26.8
10 (水)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き ゆでブロッコリー じゃがいもの炒め物 ほうれん草のすましじる	牛乳, さば	米, 麦, ごま, 砂 糖, じゃがいも, 油, 車ふ	ねぎ, ブロッコリー, 玉 ねぎ, 赤ピーマン, にん にく, ほうれん草, にん じん	704	30.7
11 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ 焼きぎょうざ たまごスープ	牛乳, 豚肉, ぎょうざ, 卵	米, 麦, 砂糖, 油, じゃがいも, 片栗 粉	キャベツ, 白菜, もやし, 青ねぎ, いんげん, と うもろこし, にんじん, 干 椎茸	717	29.2

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)
12 (金)	カレーライス ジョア ツナサラダ りんごヨーグルト	豚肉, ジョア, ツナ, ヨーグルト	米, 麦, 油, ジャガイモ, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, レモン, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	793	25.3
15 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のマスタード焼き 切干大根とベーコンの炒め物 ミネストローネ	牛乳, ホキ, ベーコン, いんげんまめ	米, 麦, マヨネーズ, 油, ジャガイモ	切干大根, にんじん, いんげん, 玉ねぎ, セロリ, トマト	775	35.1
16 (火)	親子丼 牛乳 塩こんぶ和え ほうれん草のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ	米, 麦, ジャガイモ, 砂糖	たまねぎ, えのき茸, みつ葉, もやし, にんじん, はくさい, 昆布, 青ねぎ, ほうれん草	686	28.8
17 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のフライの野菜添え 五目豆いなり キャベツのみそしる	牛乳, 白身魚フライ, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖	大根, 赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, しめじ, にんじん, かいわれ菜	691	26.7
18 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ キャベツののりあえ わかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 麦, はるさめ, ごま, 砂糖, 油	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, きゅうり, のり, 玉ねぎ, わかめ	703	24.8
19 (金)	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉のトマトソース煮 花野菜のサラダ コーンスープ	牛乳, 鶏肉, ツナ, ベーコン	米粉パン, ジャム, バター, マヨネーズ, 砂糖	玉ねぎ, トマト, キャベツ, グリンピース, ブロッコリー, にんじん, とうもろこし	712	32.3
23 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こふきいも 切干大根のゆず風味サラダ 豆苗と油揚げのみそしる	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, ジャガイモ, 油	切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, 青ねぎ, 豆苗	717	30.0
24 (水)	ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ ゆでキャベツ 白菜のごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳, あかうお, 油揚げ	米, 麦, 油, ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 白菜, 干椎茸, こんぶ, かぼちゃ, こまつ菜, ねぎ	688	28.0
25 (木)	ごはん 牛乳 すごもり玉子 もやしのごま酢和え 豚汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, 油揚げ	米, 麦, ごま, 油, 砂糖, さつまいも	ごぼう, たけのこ, しょうが, もやし, にんじん, みずな, 玉ねぎ, 青ねぎ	670	24.3
26 (金)	バターロール 牛乳 ポトフ ツナと大根のサラダ りんごヨーグルト	牛乳, ソーセージ ツナ缶, ヨーグルト	パン, 油, ジャガイモ, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, レモン, とうもろこし, 大根, きゅうり	701	29.5
29 (月)	ごはん 牛乳 あんかけうどん きんぴらごぼう	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, かまぼこ, ちくわ	米, 麦, うどん, 砂糖, こんにゃく, ごま, 片栗粉	干椎茸, ごぼう, にんじん, 青ねぎ	687	25.7
2月の平均					707	28.4

※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。