



# 給食こんだて表

平成28年度兵庫県立視覚特別支援学校

日付	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 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き こふきいも チンゲン菜のそぼろ煮 大根のみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉,油 揚げ	米,麦,砂糖,じゃがい も,片栗粉	チンゲン菜,玉ねぎ,にん じん,いんげん,しょう が,大根,わかめ	731	30.1
2 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のソース揚げ ゆできゃべつ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳,あかうお,鶏 肉,油揚げ	米,麦,片栗粉,油,砂 糖	キャベツ,ひじき,大根 にんじん,こまつ菜,かぼ ちや,玉ねぎ	706	28.8
3 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 米粉ぎょうざ スーミータン	牛乳,ミートボー ル,ぎょうざ,卵	米,麦,砂糖,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,干椎 茸,たけのこ,ピーマン, コーン,とうもろこし,青 ねぎ	736	25.8
6 (月)	あぶたまどん 牛乳 わかめの酢の物 豚汁	卵,油揚げ,牛乳,ち りめんじゃこ,豚 肉	米,麦,砂糖,さつまい も	玉ねぎ,青ねぎ,わかめ, きゅうり,もやし,にんじ ん,ごぼう	689	28.4
7 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの甘酢炒め ささみときゅうりの和え物 わかめのみそしる	牛乳,豚肉,厚揚げ, 鶏肉	米,麦,さつまいも,油 砂糖,片栗粉,じゃが いも	玉ねぎ,にんじん,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり, もやし,にんにく,わかめ 青ねぎ	781	37.2
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 冬瓜スープ	牛乳,鶏肉,ツナ,ベ ーコン	米,麦,さつまいも,油 マカロニ,マヨネー ズ	玉ねぎ,にんじん,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり, レモン,とうがん,干椎茸	725	27.7
9 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のトマトソース焼き ゆでブロッコリー 刻み昆布サラダ きゃべつのみそしる	牛乳,ほき,ハム,油 揚げ	米,麦,油,ごま,マヨ ネーズ	玉ねぎ,セロリー,トマ ト,ブロッコリー,こん ぶ,きゅうり,にんじん, キャベツ,青ねぎ	707	30.2
10 (金)	*コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ アスパラガスのスープ	牛乳,卵,ベーコン チーズ	パン,じゃがいも,ド レッシング	玉ねぎ,かぼちゃ,トマ ト,ピーマン,ブロッコリ ー,グリーンアスパラガ ス,にんじん,セロリー, とうもろこし	710	30.3
14 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるさめサラダ ごぼうのみそしる	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,油,砂糖,はる さめ,ごま	キャベツ,にんじん,ピー マン,ねぎ,にんにく,し ょうが,きゅうり,もやし ごぼう,青ねぎ	683	27.8
15 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ シャキシャキじゃがいもの あえ物 もやしのみそしる	牛乳,あかうお,か まぼこ,油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがい も,油	しょうが,ねぎ,きゅう り,赤ピーマン,もやし, なす,にんじん,青ねぎ	620	28.1

日付	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)
16 (木)	ごはん 牛乳 手羽元の煮込み ゆでもやし 莖わかめの和え物 群雲じる	牛乳,鶏肉,ツナ,卵, 豆腐	米,麦,砂糖,マヨネー ズ,片栗粉	もやし,くきわかめ,きゅ うり,にんじん,玉ねぎ, みつば	720	30.5
17 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 蒸しとうもろこし 米粉ぎょうざスープ	牛乳,豚肉,豆腐,ぎ ょうざ	米,麦,油	しょうが,たけのこ,玉ね ぎ,干椎茸,とうもろこ し,にんじん,きくらげ, しめじ,かいわれ菜	704	33.2
18 (土)	ごはん 牛乳 みそかつ ゆできゃべつ 大根とわかめのサラダ えのきのみそしる	ヨーグルト,豚肉, 卵,かまぼこ,油揚 げ	米,麦,小麦粉,パン 粉,油,砂糖	キャベツ,わかめ,大根, 干椎茸,えのきたけ,にん じん,みつば	754	28.0
21 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のおひたし 呉汁	牛乳,いわし,油揚 げ,豆乳,大豆,豆腐	米,麦,砂糖,じゃがい も	梅干し,こまつ菜,しめ じ,にんじん,玉ねぎ,青 ねぎ	701	30.0
22 (水)	ごはん ジョア シーフードシチュー 海と畑のサラダ イチゴ&ブルーベリーゼリー	いか,エビ,牛乳,ジ ョア,ツナ	米,麦,油,じゃがいも 小麦粉,バター,ゼリ ー	玉ねぎ,にんじん,グリン ピース,キャベツ,とうも ろこし,ひじき	692	23.2
23 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 パクパク春巻	牛乳,豚肉,いか うすら卵,春巻き	米,麦,油,片栗粉	しょうが,玉ねぎ,白菜, にんじん,きくらげ,干椎 茸,たけのこ,とうもろこ し,青ねぎ	744	29.3
24 (金)	*コッペパン 牛乳 マカロニグラタン シーザーサラダ ミネストローネ	牛乳,鶏肉,チーズ ベーコン,大豆	パン,油,マカロニ,小 麦粉,バター,ドレッ シング,じゃがいも	玉ねぎ,マッシュルーム グリンピース,キャベツ, きゅうり,にんじん,いん げん,セロリー,トマト	680	32.4
27 (月)	ごはん 牛乳 じゃが芋のミートソース焼き キャベツのサラダ レタスのスープ	牛乳,豚肉,牛肉,チ ーズ,ベーコン	米,麦,じゃがいも,砂 糖,油	玉ねぎ,にんじん,にんに く,トマトピューレー,キ ャベツ,きゅうり,とうも ろこし,レタス,干椎茸	718	25.9
28 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー フルーツサラダ そーきそば風	牛乳,豚肉,厚揚げ, 卵,かまぼこ	米,麦,油,中華そば	しょうが,にがうり,玉ね ぎ,きゅうり,青ねぎ,キ ャベツ,パイン,アップ ル,レーズン	708	29.5
29 (水)	とりごぼうごはん 牛乳 切り干し大根のゆず風味サラダ 石狩汁	鶏肉,牛乳,かまぼ こ,さけ,エビ	米,麦,砂糖,油,じゃ がいも	ごぼう,にんじん,れんこ ん,干椎茸,枝豆,しょう が,切り干し大根,こまつ 菜,えのきたけ,キャベ ツ,しいたけ,青ねぎ	678	31.5
30 (木)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き こふきいも キャベツとにんじんの和え物 なめこじる	牛乳,さば,豆腐	米,麦,ごま,砂糖,じ ゃがいも	ねぎ,キャベツ,にんじ ん,きゅうり,なめこ,み つば	699	30.7
※ 除去食には*がついています。 ※ 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。					6月の平均	708 29.4

