



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	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)
3 (月)	ごはん アシドミルク ソースとんかつ ごまドレッシングあえ さといものみそしる	アシドミルク,豚肉,卵	米,麦,パン粉,小麦粉, 油,砂糖,ごま,さとい も	キャベツ,とうもろこ し,ほうれん草,もやし, にんじん,いんげん	715	29.0
4 (火)	ごはん 牛乳 さけのカレー煮 ごもく炒め かんぴょうしる	牛乳,さけ,ちくわ,い んげんまめ	米,麦,砂糖,油,片栗粉	しょうが,にんにく,た けのこ,干椎茸,玉ねぎ, にんじん,青ねぎ,ごぼ う,れんこん,かんぴよ う,かいわれ菜	696	32.4
5 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こぶきいも ほうれん草のスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,麦,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも	レモン,ほうれん草,に んじん,青ねぎ	752	27.3
6 (木)	他人どんぶり 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそしる	豚肉,卵,牛乳,ちりめ んじゃこ,油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがい も	玉ねぎ,にんじん,青ね ぎ,わかめ,きゅうり,も やし,豆苗	714	31.8
7 (金)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜のケチャップ煮 マカロニサラダ わかめのスープ	牛乳,ミートボール,ツ ナ,豚肉	米,麦,マカロニ,マヨ ネーズ,ごま	玉ねぎ,にんじん,ブ ロccoli,キャベツ, きゅうり,レモン,しょ うが,わかめ,青ねぎ	700	24.5
11 (火)	くりごはん ショア 竹輪の磯辺あげ 玉ねぎとニラの酢味噌あえ 豚汁	ショア,ちくわ,卵,油 揚げ,豚肉	米,麦,くり,小麦粉,油, 砂糖,さつまいも	のり,玉ねぎ,にら,にん じん,もやし,青ねぎ	719	26.3
12 (水)	ごはん 牛乳 みそおでん ふかしいも すましじる	牛乳,ちくわ,厚揚げ, 鶏肉,ごぼう天	米,麦,こんにゃく,砂 糖,油,そうめん,さつ まいも	大根,にんじん,干椎茸 かいわれ菜	704	24.8
13 (木)	キーマカレー 牛乳 海と畑のサラダ りんごヨーグルト	豚肉,牛肉,大豆,牛乳, ツナ,ヨーグルト	米,麦,油	玉ねぎ,なす,セロリー, にんじん,グリーンピー ストマトピューレー, キャベツ,とうもろこ し,ひじき	777	30.8
14 (金)	パン 牛乳 パンネのミートソース イタリアンサラダ にんじんスープ	牛乳,ハム,チーズ,鶏 肉	パン,マカロニ,油	玉ねぎ,トマト,にんじ んマッシュルーム, キャベツ,ピーマン,赤 ピーマン,黄ピーマン, とうもろこし,パセリ	680	28.6
17 (月)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ 切り干し大根の酢の物 もやしのみそしる	牛乳,赤魚,厚揚げ	米,麦,砂糖,ごま,さつ まいも	しょうが,ねぎ,切り干 し大根,きゅうり,にん じん,ごぼう,もやし,ね ぎ	671	29.9
18 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き さつま芋とレーズンのサラダ 秋のポトフ	牛乳,鶏肉,ソーセージ	米,麦,さつまいも,油, 砂糖,じゃがいも	干しぶどう,玉ねぎ,パ セリ,にんじん,キャベ ツ,かぶ,しめじ	729	33.3
19 (水)	ちらしずし 牛乳 ひじきのあえもの いもこじる	凍り豆腐,ちくわ,卵焼 き,牛乳,ツナ,鶏肉,豆 腐	米,砂糖,マヨネーズ, さといも,こんにゃく	かんぴょう,れんこん いんげん,きゅうり,に んじん,玉ねぎ,大根,か いわれ菜	696	25.9
20 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 もやしのごまあえ 厚揚げのみそしる	牛乳,鶏肉,厚揚げ	米,麦,こんにゃく,砂 糖,油,ごま,じゃがい も	たけのこ,にんじん,ご ぼう,れんこん,いんげ ん,もやし,玉ねぎ,青ね ぎ	691	26.8

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)	
21 (金)	ごはん 牛乳 豚肉ととうがん梅炒め 里芋の煮物 石狩汁	牛乳,豚肉,がんもど き,さけ,エビ	米,麦,さといも,砂糖, じゃがいも	とうがん,にんじん,い んげん,梅干し,キャベ ツ,しいたけ,青ねぎ	717	33.6	
22 (土)	【リクエスト献立】						
25 (火)	ゆかりごはん 牛乳 あんかけうどん ほうれん草のごまあえ	牛乳,鶏肉,油揚げ,か まぼこ	米,麦,うどん,片栗粉, ごま,砂糖	干椎茸,玉ねぎ,青ねぎ, ほうれん草,もやし,に んじん	694	26.3	
26 (水)	ごはん ショア さんまのかばやき 小松菜と油揚げのねりごまあえ けんちんじる	ショア,さんま,油揚 げ,鶏肉,豆腐	米,麦,小麦粉,油,砂糖, ごま,さといも,片栗粉	こまつ菜,にんじん,大 根,青ねぎ	735	29.6	
27 (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,豚肉,豆腐,卵	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,しょうが,青ね ぎ,ねぎ	695	26.3	
28 (金)	【リクエスト献立】						
31 (月)	ごはん 牛乳 白いんげんのトマト煮 コーンソー ぶどう	牛乳,豚肉,いんげんま め,ベーコン	米,麦,砂糖,油	ねぎ,トマト,パセリ とうもろこし,玉ねぎ ぶどう	695	26.5	
※ 材料、天候の都合により、献立を変更することがあります。 ※ アレルギー除去食には*印がついています。					平均	710 30	

しゅん あじ
旬の味
あき や さい
秋野菜を
た
食べよう

あき しんまい おお さくもつ しゅうかく みの きせつ なつ ぶゆ
秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬
へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り
始めます。

るい おお じんこうてき さいばい ねんじゅうてんとう なら
きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭には並んでいますが、
天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「ま
つたけ」は栽培することができず天然のものしかないので、秋の味覚の代表です。

あき や さい
秋に おいしい 野菜

