



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 (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 (kca)	蛋白 (g)
2 (月)	【こどもの日献立】 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, 油あげ	米, 麦, 砂糖, かしわもち	玉ねぎ, 青ねぎ, わかめ, きゅうり, もやし, かぼちゃ	755	30.2
3 (火)	【給食試食会】 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	29.8
9 (月)	ごはん ジョア 肉団子のトマトシチュー ミックスビーンズのサラダ	ヨーグルト, ミートボール, ミックスビーンズ	米, 麦, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, いんげん, セロリー, トマト, キャベツ, ピーマン	695	25.5
10 (火)	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
11 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきと小松菜のごま和え キャベツのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, こんにゃく, 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, こまつな, キャベツ, 青ねぎ	668	23.9
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き ゆでもやし *かぼちゃのごまマヨあえ 厚揚げのみそしる	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	米, 麦, ごま	しょうが, もやし, かぼちゃ, きゅうり, 玉ねぎ, えのきたけ, 青ねぎ	715	27.7
13 (金)	*コッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ ベーコンと野菜のスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン	パン, 油	なす, トマト, 玉ねぎ, ズッキーニ, セロリー, にんにく, パセリ, にんじん, パセリ	699	29.9
18 (水)	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, 牛肉, 鶏肉, 油揚げ, 焼き豆腐,	米, 麦, 砂糖, しらたき, さといも, ごま, 片栗粉	玉ねぎ, 干し椎茸, 葉ねぎ, にら, にんじん, だいこん,	700	28.0
19 (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
20 (金)	豆ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き ゆでやさい *きざみ昆布の和え物 じゃがいものみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ	米, 麦, じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, 玉ねぎ, 青ねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ,	715	28.9

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 (kca)	蛋白 (g)
23 (月)	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
24 (火)	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, 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	28.6
25 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ チョレギサラダ 中華スープ	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵	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, 赤 ピーマン, 黄ピー マン, きゅうり	682	26.1
26 (木)	ごはん 牛乳 *白身魚のチリソース クイッティオサラダ 中華スープ	牛乳, メルルーサ, ハム	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖, クイツ ティオ, 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	696	27.3
27 (金)	*コッペパン 牛乳 キーマカレー キャベツのサラダ コアコア	牛乳, 牛肉, 豚肉, ミックスビーン ズ, 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	743	28.9
30 (月)	ごはん 牛乳 *さけのみそマヨ焼き 切り干し大根の ゆず風味サラダ わかめのみそしる	牛乳, 鮭, 油揚げ, かまぼこ	米, 麦, 砂糖, 油,	玉ねぎ, 青ねぎ, こ まつな, えのきた け, ゆず	696	31.1
31 (火)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとじゃがいものサラダ みかんゼリー	豚肉, 牛乳, ツナ	米, 麦, じゃがい も, みかんゼリ ー	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ	710	28.9
平均					709	27.9

※ 除去食対応献立につきましては、献立名に*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。

給食関係職員の紹介

本校では、学校給食（約120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。

前嶋 成起 守岡 信子 奥谷 由加利
坂野 幸代 河合 多美子

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 竹板 千鶴が担当します。
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。