

日	曜日	献立名	主に血や肉になるもの	主に体の調子を 整えるもの	主に熱や力のもとに なるもの	エネルギー	タンパク
4	月	麦ごはん トマトチキンカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍パン	とりにくぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ きゅうり パイン	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ ごま	706kcal	22.3g
5	火	ごはん さばの味噌煮 牛乳 もずく酢の物 けんちん汁	さば みそぎゅうにゅう もずく とりにく あつあげ	きゅうりにんじん ごぼう こんにゃく しいたけ はねぎ	こめ ごま さとう あぶら	726kcal	33g
6	水	コッペパン いちごジャム ユーリンチ 牛乳 ナムル ビーフンスープ	とりにくぎゅうにゅう やきぶた	ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ きくらげ	コッペパン でんぶん あぶら さとう ごま ビーフン いちごジャム	758kcal	36g
7	木	ごはん 魚のごまみそ焼き 牛乳 ひじきサラダ 鶏だんご汁	たいみそぎゅうにゅう ひじき つくね	れんこん きゅうりにんじん もやし はねぎ	こめ ごま さとう あぶら	735kcal	36.6g
8	金	ごはん とりささみのレモンソース 牛乳 ごまあえ 茎わかめスープ	とりにくぎゅうにゅう くきわかめ あつあげ	レモン キャベツ いんげん にんじん えのきたけ こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	680kcal	31.6g
11	月	ごはん 焼き魚(鮭) 牛乳 わかめサラダ 豚汁	しおざけぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうりにんじん ごぼう しいたけ こんにゃく はねぎ	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	751kcal	38.6g
12	火	麦ごはん 牛丼(具) 牛乳 ごまあえ プリン リクエスト献立(高等部2年生)	ぎゅうにくぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく キャベツ いんげん にんじん	こめ おおむぎ さとう ごま プリン	788kcal	23.1g
13	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 竹輪のカレー揚げ コールスローサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ブロccoli	コッペパン りんごジャム てんぷら あぶら さとう バター	705kcal	27.8g
14	木	ごはん チーズインハンバーグ 牛乳 いそあえ タッカルビ ゼリー リクエスト献立(高等部2年生)	ハンバーグ チーズぎゅうにゅう のり とりにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ たら	こめ さとう さつまいも あぶら みかんゼリー	736kcal	28g
15	金	麦ごはん ハヤシライス(具) 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	ぶたにくぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん トマト きゅうり コーン	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	788kcal	27.5g
19	火	ごはん あじフライ 牛乳 ゆかりあえ 赤だし	あじぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうりにんじん なめこ こまつな はねぎ	こめ あぶら さとう	692kcal	24.9g
20	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草とえのきのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たまねぎ トマト	コッペパン ブルーベリージャム さとう あぶら	676kcal	37g
21	木	ごはん 里芋コロッケ 牛乳 切干大根のサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ	だいこん きゅうりにんじん かぼちゃ しめじ はねぎ	こめ さとう あぶら	719kcal	23g
22	金	麦ごはん ドライカレー 牛乳 茎わかめサラダ フローズンアップル	ぎゅうにく ぶたにく だいずぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ きゅうりにんじん りんご	こめ おおむぎ あぶら こむぎ さとう ごま	792kcal	29.1g
25	月	麦ごはん 鶏そぼろ丼(具) 牛乳 春雨サラダ	こうやどうふ とりにくぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ ごま あぶら	702kcal	26.4g
26	火	ごはん 魚のマリネ 牛乳 いんげんサラダ カレースープ	さけぎゅうにゅう やきぶた	たまねぎ ピーマン レモン いんげん キャベツ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ でんぶん あぶら さとう	796kcal	32.3g
27	水	コッペパン 黒ごまクリーム 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風サラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	コッペパン ごま さとう あぶら バター	785kcal	36.2g
28	木	ごはん さばの生姜煮 牛乳 酢の物 鶏ごぼう汁	さばぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はねぎ	こめ さとう	732kcal	32.8g
29	金	ごはん しゅうまい 牛乳 梅のりあえ いもたき お月見デザート	しゅうまいぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ	きゅうり もやし にんじん うめ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	こめ さとう さつまいも おつきみデザート	774kcal	26.7g

9月

学校給食予定こんだて表

愛媛県立みなら特別支援学校

日	曜日	献立名	主に血や肉になるもの	主に体の調子を 整えるもの	主に熱や力のもとに なるもの	エネルギー	タンパク
---	----	-----	------------	------------------	-------------------	-------	------

※食材納入の都合等により献立を変更することがあります。