

2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  |
|----|----|---|--|--|---|---------|-------|
| 1  | 水  | 黒糖パン 牛乳<br>ベーコン卵焼き かぼちゃサラダ<br>クリームシチュー                                  | 普通牛乳 ベーコン卵焼<br>き鶏肉                         | かぼちゃ カリフラワー きゅうり だい<br>こん コーン たまねぎ にんじん ぶなしめ<br>じ グリンピース       | 黒糖パン じゃがいも ノ<br>ンエッグマヨネーズ                         | 608kcal | 24.2g |
| 2  | 木  | ごはん 牛乳<br>焼きぎょうざ ちゅうかサラダ<br>豚肉と厚揚げのみそ炒め                                 | 普通牛乳 餃子 豚肉 厚<br>揚げ みそ                      | キャベツ きゅうり にんじん きくらげ た<br>まねぎ 小松菜 こんにゃく                         | 米 はるさめ 上白糖 ド<br>レッシング                             | 773kcal | 31.6g |
| 3  | 金  | 五穀ごはん 牛乳<br>魚の柚みそかけ<br>こまつなのあえもの<br>ちゃんごどん汁 祝大福                         | 普通牛乳 まだい 豚肉                                | 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 白<br>菜 ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ                     | 五穀米 米 うどん 大福も<br>ち ドレッシング                         | 810kcal | 39.3g |
| 6  | 月  | ごはん 牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>こんにゃくサラダ 沢煮椀 節分プリン                               | 普通牛乳 鯛の生姜煮<br>豚肉 豆腐                        | キャベツ ブロッコリー にんじん サラダ<br>こんにゃく コーン ごぼう だいこん 白<br>菜 根深ねぎ 海草ミックス  | 米 三温糖 里芋 でん粉<br>ドレッシング                            | 722kcal | 32.9g |
| 7  | 火  | ごはん 牛乳<br>はるまき揚げ ごぼうのサラダ<br>ビーフンスープ                                     | 普通牛乳 春巻 焼き豚                                | ごぼう にんじん きゅうり コーン えだま<br>め 白菜 きくらげ えのきたけ                       | 米 揚げ油 ノンエッグマ<br>ヨネーズ ビーフン ごま油                     | 743kcal | 21.8g |
| 8  | 水  | はだか麦パン 牛乳<br>スペインオムレツ コロコロサラダ<br>スパゲティーナポリタン                            | 普通牛乳 スペインオム<br>レツ ウインナー                    | だいこん にんじん えだまめ きゅうり<br>コーン たまねぎ 青ピーマン                          | はだか麦パン パスタ ド<br>レッシング                             | 700kcal | 28.4g |
| 9  | 木  | 五目チャーハン 牛乳<br>チキンカツ ほうれん草のナムル<br>肉だんご汁                                  | 焼き豚 普通牛乳 チキン<br>カツ 鶏だんご                    | 根深ねぎ にんじん たまねぎ ほうれん<br>そうもやし 白菜 ごぼう えのきたけ                      | 米 ごま油 ごま 上白糖                                      | 757kcal | 34.7g |
| 10 | 金  | もち麦ごはん 牛乳<br>ハンバーグ 照り焼きソース<br>キャベツのレモン風味和え<br>さつまいものみそ汁<br>シュークリーム(チョコ) | 普通牛乳 ハンバーグ<br>豆腐 油揚げ 麦みそ                   | キャベツ 小松菜 レモン(果汁) ぶな<br>しめじ 葉ねぎ                                 | 米 もち麦 上白糖 でん<br>粉 さつまいも シューク<br>リーム(チョコ)          | 843kcal | 31g   |
| 13 | 月  | ごはん 牛乳<br>鯖の塩麹焼き ほうれんそう磯和え<br>切り干し大根と里芋のにつけ                             | 普通牛乳 鯖の塩麹漬<br>鶏肉 じゃこてん                     | ほうれんそう キャベツ えのきたけに<br>んじん 切干しだいこん いんげん 焼き<br>のり                | 米 上白糖 里芋 三温糖                                      | 768kcal | 30.9g |
| 14 | 火  | ごはん 牛乳<br>コロッケ 花・花サラダ<br>ビーフシチュー<br>チョコプリン                              | 普通牛乳 牛肉                                    | カリフラワー ブロッコリー キャベツに<br>んじん たまねぎ マッシュルーム いん<br>げん               | 米 コロッケ 揚げ油 ド<br>レッシング じゃがいも<br>チョコプリン             | 855kcal | 29.5g |
| 15 | 水  | アップルパン 牛乳<br>豚肉の香味焼き かいそうサラダ<br>おじゃかもちスープ                               | 普通牛乳 豚肉 焼き豚                                | キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン<br>白菜 にんじん たまねぎ 海草ミックス                     | アップルパン 上白糖 ド<br>レッシング おじゃかもち                      | 661kcal | 27.6g |
| 16 | 木  | ごはん 牛乳<br>あじフライ きのごサラダ<br>おでん   | 普通牛乳 あじフライ 牛<br>肉 じゃこてん 焼き竹輪<br>うずら卵 がんもどき | ぶなしめじ ぶなピー キャベツ えのき<br>たけ カリフラワー こんにゃく だいこん<br>こんぶ             | 米 揚げ油 じゃがいも 三<br>温糖 ドレッシング                        | 858kcal | 33.1g |
| 17 | 金  | ハヤシライス 牛乳<br>オムレツ<br>かみかみサラダ  | 牛肉 普通牛乳 オムレツ<br>大豆                         | たまねぎ ぶなしめじ グリンピース 白<br>菜 にんじん 茎わかめ                             | 米 麦ドレッシング   | 846kcal | 28.3g |
| 20 | 月  | ★高等部3年生リクエスト献立<br>ワカメごはん 牛乳<br>鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ<br>豚汁 青りんごゼリー              | 普通牛乳 鶏肉 豚肉 豆<br>腐 麦みそ                      | きゅうりにんじん コーン だいこん ご<br>ぼう 白菜 葉ねぎ                               | 米 でん粉 揚げ油 じゃ<br>がいも ノンエッグマヨ<br>ネーズ 里芋 青りんごゼ<br>リー | 858kcal | 29.4g |
| 21 | 火  | ごはん 牛乳<br>ぶりの照り焼き 菜の花のサラダ<br>きりたんぼ鍋                                     | 普通牛乳 ぶり 厚揚げ<br>豚肉 こんぶ                      | カリフラワー キャベツ なのはな 赤<br>ピーマン ごぼう ましたけにんじん 白<br>菜 根深ねぎ こんぶ        | 米 上白糖 きりたんぼ<br>里芋 ドレッシング                          | 808kcal | 36.9g |
| 22 | 水  | 米粉パン 牛乳<br>白身魚のフライ だいこんのサラダ<br>白菜のスープ チーズ                               | 普通牛乳 豚肉 チーズ                                | だいこん にんじん きゅうり 白菜 たま<br>ねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ わかめ                      | 米粉パン 揚げ油 ドレ<br>ッシング                               | 607kcal | 31.1g |
| 24 | 金  | ★高等部3年生卒業お祝い献立<br>チキンライス 牛乳<br>いかフリッター 茎わかめのサラダ<br>具だくさんのスープ お祝いゼリー     | 鶏肉 普通牛乳 いかフ<br>リッター 焼き豚                    | たまねぎ にんじん グリンピース キャ<br>ベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ<br>ぶなしめじ だいこん 茎わかめ | 米 調合油 ドレッシング<br>じゃがいも いちごのゼ<br>リー                 | 788kcal | 27g   |
| 27 | 月  | ごはん 牛乳<br>鶏肉の梅焼き<br>キャベツのサラダ すき煮  | 普通牛乳 鶏肉 牛肉 豆<br>腐                          | 梅肉 きゅうり キャベツ にんじん 白菜<br>根深ねぎ こんにゃく えのきたけ ごぼ<br>うわかめ            | 米 上白糖 ドレッシング                                      | 725kcal | 40.1g |
| 28 | 火  | ごはん 牛乳<br>鮭の香草焼き<br>小松菜のサラダ さつまい  | 普通牛乳 鮭 鶏肉 麦み<br>そ                          | バジル パセリ キャベツ こまつな 赤<br>ピーマン にんじん だいこん ごぼう こ<br>んにゃく 根深ねぎ       | 米 パン粉 さつまいも ド<br>レッシング                            | 767kcal | 32.5g |

※ 食材料納入業務等により、献立が変更することがあります。