

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
8	月	ごはん 焼き魚(鮭) 牛乳 根菜サラダ 鶏だんご汁	さけぎゅうにゅうとりだんご	ごぼう れんこん にんじん きゅうりはくさいこまつな	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	748kcal	34g
9	火	ごはん豚肉のしょうが炒め 牛乳 海藻サラダ ごま団子	ぶたにくぎゅうにゅうかいそ う	たまねぎにんじんにらキャ ベツきゅうり	あぶらさとうかたくりこご まだんご	753kcal	27.3g
10	水	コッペパン いちごジャム 鶏肉のみそマヨ焼き 牛乳 アスパラサラダ トマトスープ	とりにくみそぎゅうにゅう ペーコン だいず	アスパラガスキャベツにんじ んたまねぎ トマト	コッペパン さとうノンエッグ マヨネーズ さとうあぶら じゃがいも いちごジャム	675kcal	35.6g
11	木	ごはん 鶏肉のからあげ 牛乳 コールスローサラダ わかめスープ	とりにくぎゅうにゅうわかめ とうふ	たまねぎキャベツにんじん えのきたけねぎ	こめ さとうかたくりこあぶ らごまあぶら	815kcal	30.1g
12	金	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 ほうれん草のサラダ 豚汁	ちくわあおのりぎゅうにゅう ぶたにくあぶらあげみそ	ほうれんそうキャベツにんじ んごぼうしいたけこんにゃ くねぎ	てんぷらこあぶらさとうさ といも	747kcal	31.5g
15	月	ごはん さばの味噌煮 牛乳 酢の物 けんちん汁	さばみそぎゅうにゅうわか めとりにくあつあげ	きゅうりもやしごぼうこん にゃくにんじんしいたけね ぎ	こめさとうごまあぶら	721kcal	33g
16	火	ごはん 鶏肉の梅焼き 牛乳 ごまあえ もずくスープ ふりかけ	とりにくぎゅうにゅうもずく とうふ	うめキャベツほうれんそう にんじんねぎ	こめさとうごまごまあぶら	716kcal	30.5g
17	水	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム 鮭の香草焼きポテトサラダ ミネストローネ	さけぎゅうにゅうウイン ナー だいず	パジルきゅうりにんじん コーンキャベツたまねぎト マト	コッペパンパンこじゃがいも あぶらマカロニさとうブ ルーベリージャム	748kcal	36.8g
18	木	ごはん メンチカツ 牛乳 ゆかりあえ 赤だし	メンチカツぎゅうにゅうとう ふわかめみそ	キャベツきゅうりにんじん なめここまつなねぎ	こめあぶらさとう	728kcal	23g
19	金	ごはん 鶏肉のごま焼き 牛乳 切干大根のサラダ 五目汁	とりにくぎゅうにゅうあぶら あげ	きりぼしだいこんきゅうりに んじんごぼうしめじほうれ んそう	こめごまごまあぶらさとう	766kcal	32.6g
22	月	ごはん さばのみぞれ煮 牛乳 わかめサラダ 肉団子スープ	さばぎゅうにゅうわかめに くだんご	キャベツきゅうりにんじん もやしこまつな	こめはるさめ	711kcal	29.6g
23	火	麦ごはん スタミナ丼(具) 牛乳 ほうれん草ナムル 青りんごゼリー	ぶたにくみそぎゅうにゅう	たまねぎにんじんにらほう れんそうもやし	こめおおむぎごまあぶらさ とうあぶらごまあおりんご ゼリー	730kcal	29.9g
24	水	コッペパン レーズンクリーム ポークソテー 牛乳 こまつなサラダ	ぶたにくぎゅうにゅう	たまねぎにんじんピーマン こまつなキャベツえのきたけ	コッペパンあぶらかたくりこ さとうレーズンクリーム	632kcal	30.7g
25	木	麦ごはん トマトチキンカレー 牛乳 わかめサラダ プリン	とりにくぎゅうにゅうわかめ	たまねぎにんじんいんげん トマトキャベツきゅうり	こめおおむぎじゃがいもあ ぶらさとうカレールウプリ ン	729kcal	21.6g
26	金	ごはん あじフライ 牛乳 酢の物 けんちん汁	あじぎゅうにゅうわかめと りにくあつあげ	きゅうりキャベツにんじん ごぼうこんにゃくしいたけ ねぎ	こめあぶらパンこさとう ごまあぶら	720kcal	27.8g
29	月	ごはん じゃこカツ 牛乳 梅かつおあえ 鶏ごぼう汁	じゃこカツぎゅうにゅうかつ おぶしとりにくあぶらあげ	ほうれんそうもやしにんじん うめごぼうこまつな	こめあぶらさとう	718kcal	31g
30	火	ごはん れんこんつくね 牛乳 ごま酢和え おじゃがもちスープ	とりにくぎゅうにゅうあぶら あげ	れんこんキャベツきゅうり にんじんしめじこまつな	こめさとうごまおじゃがも ちボール	708kcal	26.9g
31	水	コッペパン りんごジャム ハンバーグ 牛乳 コールスローサラダ オニオンスープ かぼちゃプリン	ハンバーグぎゅうにゅうペー コン	たまねぎキャベツにんじん パセリ	コッペパン さとうあぶら じゃがいもりんごジャムかぼ ちゃプリン	640kcal	26.5g

5月

学校給食こんだて予定表

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。