

7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
3	月	ごはん 焼き魚(鮭) 牛乳 酢の物 豚汁	しおぎけ ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ いりこ みそ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく はねぎ	こめ さとう じゃがいも	728kcal	38.4g
4	火	ごはん 焼きぎょうざ 牛乳 パンサンスー 麻婆なす	ぎょうざ ぎゅうにゅう あつあ げぶたにく	もやし きゅうりにんじん な す ねぶかねぎ たけのこ しい たけにら	こめ さとう あぶらでんぶ ん	801kcal	27.5g
5	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 豚肉のカレー炒め いんげんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ にんじん	コッペパン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう	684kcal	32.3g
6	木	ごはん さばの生姜煮 牛乳 ごま酢あえ 鶏ごぼう汁	さば ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうりにんじん ごぼう はねぎ	こめ さとう ごま	750kcal	34.7g
7	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ハンバーグ 照り焼きソース わかめサラダ すまし汁 セタデザート	しそ ひじき ふりかけ ぎゅう にゅう ハンバーグ わかめ なる と	キャベツ きゅうりにんじん しめじ だいこん ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶ ら ごま	736kcal	24.9g
10	月	麦ごはん トマトチキンカレー 牛乳 コールスローサラダ みかんジュース	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん トマト たまねぎ キャベツ み かん	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	733kcal	22g
11	火	麦ごはん なすみそ丼(具) 牛乳 海藻サラダ ももゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	なす たまねぎ にら キャベツ きゅうりにんじん	こめ おおむぎ あぶら さと う でんぶん ごま ももゼ リー	746kcal	27.1g
12	水	黒糖パン 鮭チーズフライ 牛乳 こまつなサラダ かぼちゃポタージュ	さけチーズフライ ぎゅうにゅう う ペーコン クリーム	こまつな キャベツ えのきたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ	こくとうパン あぶら さと う ごま パター	738kcal	30.3g
13	木	ごはん 鶏肉のからあげ 牛乳 梅のりあえ わかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう のり わかめ とうふ	きゅうり もやし にんじん う め えのきたけ はねぎ	こめ さとう でんぶん あぶ ら	786kcal	30.6g
14	金	ごはん さばの味噌煮 牛乳 ポテトサラダ けんちん汁	さば みそ ぎゅうにゅう とり にく あつあげ	きゅうりにんじん コーン ご ぼう こんにゃく しいたけ は ねぎ	こめ じゃがいも さとう あ ぶら	754kcal	33.3g
18	火	ごはん 魚の梅焼き 牛乳 昆布あえ 鶏だんご汁	たい ぎゅうにゅう こんぶつ くね	うめ キャベツ きゅうりにん じん もやし こまつな	こめ さとう ごま あぶら	710kcal	35.9g
19	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークソテー かぼちゃサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり	コッペパン いちごジャム あぶら さとう でんぶん	750kcal	32.9g

※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。