



# 予定献立表



## 1月

神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜日	献立名	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
10	金	ハヤシライス かぶとコーンのスープ 牛乳	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参	赤ワイン ケチャップ	693 Kcal
			サラダ油	牛乳	マッシュルーム	ハヤシルウ しお	25.3 g
			さとう		かぶ グリンピース	ウスターソース コンソメ	23.1 g
					とうもろこし	デミグラスソース こしょう	2.8 g
14	火	中華丼 ワカメスープ 牛乳	ごはん	豚肉	人参 白菜	ガラスープ	645 Kcal
			サラダ油 ごま油	なると	玉葱 もやし	しお こしょう	29.7 g
			かたくりこ 片栗粉	牛乳	なが 長ねぎ	しょうゆ	17.9 g
			ごま		ワカメ	料理酒	3.1 g
15	水	ごはん 白菜のシチュー 大根サラダ 牛乳	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参	シチューミックス	735 Kcal
			サラダ油	鶏肉	白菜 いんげん	みそ 料理酒	30 g
			さとう	牛乳	大根 きゅうり	しお こしょう	25.7 g
					とうもろこし	す	2 g
16	木	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め もやしと小松菜のナムル 牛乳	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 のり	料理酒 みりん	695 Kcal
			かたくりこ 片栗粉	なま揚げ	白菜 長ねぎ	トウバンジャン	33.2 g
			サラダ油 ごま油	牛乳	しょうが にんにく	みそ しょうゆ	21.7 g
			さとう		もやし 小松菜	ガラスープ	2.3 g
17	金	ジャンバラヤ 貝だくさんコンソメスープ 牛乳	ごはん	鶏肉	玉ねぎ ピーマン	カレー粉 コンソメ	671 Kcal
			じゃがいも	ポークインナー	トマト 缶 にんにく	ケチャップ しお	22.9 g
			サラダ油	牛乳	人参 とうもろこし	白ワイン 片パウダー	22.6 g
					ほうれん草	こしょう しょうゆ	2.2 g
20	月	肉野菜うどん じゃがいものおかか炒め 牛乳	ゆでめん	豚肉	大根 玉ねぎ	みそ	681 Kcal
			サラダ油	かつお節	人参 長ねぎ	しょうゆ	25.9 g
			じゃがいも	牛乳	ほ 干しいたけ	料理酒	18.2 g
			さとう ごま油		小松菜		2.7 g
21	火	鶏肉の照り焼き丼 じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん	鶏肉	キャベツ	しょうゆ	718 Kcal
			サラダ油	油揚げ	玉ねぎ	みりん	28 g
			かたくりこ 片栗粉	牛乳		ノンエッグマヨネーズ	27.2 g
			じゃがいも			しお みそ	2.1 g
22	水	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 大根の金平 牛乳	ごはん	豚肉	玉ねぎ	しょうゆ	750 Kcal
			じゃがいも	高野豆腐	人参	みりん	30.2 g
			サラダ油	牛乳	いんげん		25.3 g
			さとう ごま		大根		2 g
23	木	スタミナ丼 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん	豚肉	玉ねぎ たら	しょうゆ	642 Kcal
			サラダ油	豆腐	長ねぎ しょうが	みりん	31.9 g
				牛乳	にんにく 大根	料理酒	17.7 g
					人参 小松菜	みそ	2.4 g

24	金	チキンライス	ごはん	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ 人参	ケチャップ	708 Kcal
		ほうれん草のミルクスープ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	グリッピーズ マッシュルーム	コンソメ	27.2 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん豆		とうもろこし	しお トマトピューレ	23.4 g
					しめじ ほうれん草	こしょう	2.7 g
27	月	コッパパン	コッパパン	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ 人参	トマトピューレ	697 Kcal
		とりにく 大豆のトマト煮込み	じゃがいも	ベーコン	マッシュルーム	ケチャップ しお	34.4 g
		ほうれん草とコーンのソテー	さとう	みずにだいず 水煮大豆	にんにく ほうれん草	こしょう コンソメ	28.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	とうもろこし	ウスターソース	3 g
28	火	だいこん 大根のピリ辛丼	ごはん	ぶたにく 豚肉	だいこん 玉ねぎ	トウバンジャン しお	670 Kcal
		ちゅうか 中華スープ	さとう	とうふ 豆腐	にんじん しょうが	りょうりしゅ 料理酒 こしょう	26 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	かたくりこ 片栗粉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんにく 長ねぎ	しょうゆ ガラスープ	22.8 g
			サラダ油		チンゲン菜	みりん ウスターソース	2.4 g
29	水	ごはん	ごはん	さけ 鮭	たま 玉ねぎ 人参	みそ	634 Kcal
		さけ 鮭のちゃんちゃん焼き	サラダ油	あぶらあ 油揚げ	キャベツ	りょうりしゅ 料理酒	32.4 g
		はくさい 白菜と油揚げのみそ汁	さとう	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ 白菜	しお	17.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳			こまつな 小松菜		2.1 g
30	木	ごはん	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんにく	しょうゆ	689 Kcal
		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	サラダ油	あぶらあ 油揚げ	しょうが	りょうりしゅ 料理酒	28.4 g
		く 貝だくさんみそ汁	さとう 片栗粉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参	みそ	21.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	きと しいも		こまつな 小松菜		1.8 g
31	金	ふゆやさい 冬野菜カレーライス	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ 人参	カレールウ	741 Kcal
		コンソメスープ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根	コンソメ	28.1 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいも		ほうれん草	しお	25.8 g
					セロリ 小松菜	こしょう	2.9 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

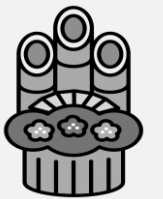


かがみ 鏡もちをおいしく食べて  
ことし 今年1年、元気にすごしましょう！



きゅう しょうく

給食だより



しんねん 新年あけましておめでとうございます。  
こんねんどのこ 今年度も、残すところあと3か月となりました。  
ひつづ まいにち きゅうしよくじかん まどお 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、  
みりよく きゅうしよくづく つと おも 魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
ほんねん ねが いた 本年もよろしくお願ひ致します。



ことし 今年 巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ  
しますが、皆さんは、よくかむこと  
を意識して味わって食べましょう。

