



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。

