[配 布 用 献 立 表]

2024年12月　　0:通常献立　　埼玉県立狭山特別支援学校　　2024-11-11 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ゆかりごはん	○	にくじゃが みそしる(きゃべつ・とうふ)	牛乳, 豚肉もも　小間, 豚バラ　小間, 木綿豆腐	精白米, 菜種油, じゃがいも, しらたき, きび糖	ゆかり, しょうが, 玉葱, にんじん, 冷凍　絹さやえんどう, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	721 kcal 27.1 g
3 火	ごはん	○	サバのしおやき ビーフンソテー みそしる(なめこ・こまつな)	牛乳, さば切身（骨取り）, 豚肉もも　小間	精白米, ビーフン, 菜種油, 純正ごま油, 白玉麩	しょうが, たけのこ, にんじん, 玉葱, チンゲンツァイ, なめこ, こまつな, 長ねぎ	726 kcal 30.7 g
4 水	ごはん	○	ふくさたまご あげとしらたきのおひたし みそしる（いも・たまねぎ）	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 洗浄殺菌卵（Ｌ）, 油揚げ(埼玉県産)	精白米, 菜種油, きび糖, しらたき, じゃがいも, 純正ごま油	にんじん, 干し椎茸, こねぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, 玉葱	748 kcal 28.5 g
5 木	ごはん	○	ブタのケチャップいため チキンサラダ はくさいのスープ	牛乳, 豚肉もも　小間, 豚バラ　小間, 安心逸品（R)サラダチキン, ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ（乳卵不使用）	精白米, 菜種油, 小麦粉, ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ･卵不使用), きび糖, 純正ごま油, 白いりごま	しょうが, 玉葱, しめじ, トマトケチャップ, キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん, コーン, はくさい	761 kcal 29.3 g
6 金	カレーライス	○	くきワカメサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉もも　小間, 短冊カット　茎わかめ, まぐろ水煮（ツナ）, ヨーグルト	精白米, じゃがいも, 菜種油, 米粉, きび糖, 純正ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, りんご, トマトピューレ, コーン, キャベツ, きゅうり	778 kcal 26.4 g
9 月	ごもくうどん	○	ちくわのいそべあげ（小１中２） オレンジ	牛乳, 若鶏もも皮つき　小間, 油揚げ(埼玉県産）, なるとまき(28品目フリー), 焼きちくわ(乳卵不使用), 青海苔	冷凍うどん(ｼｮｰﾄ), 菜種油, 小麦粉, 大豆白絞油	にんじん, こまつな, 長ねぎ, 干し椎茸, しめじ, オレンジ	750 kcal 30.6 g
10 火	ごはん	○	しろみざかな(ホキ)のバンこやき コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳, ホキ, ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ（乳卵不使用）	精白米, 乾燥パン粉, ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ, 菜種油, きび糖, シェルマカロニ（小）	にんにく, キャベツ, にんじん, コーン, だいこん, エリンギ, 玉葱, いんげん, トマトホール缶, トマトピューレ	743 kcal 27.7 g
11 水	ごはん	○	とりのごまマヨやき コーンとツナのサラダ いもとほうれんそうのスープ	牛乳, 若鶏もも皮つき, まぐろ水煮（ツナ）, ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ（乳卵不使用）	精白米, 純正ごま油, きび糖, ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ･卵不使用), 白いりごま, ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ, じゃがいも, 菜種油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, コーン, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, ほうれんそう	728 kcal 26.8 g
13 金	ごはん	○	とりのからあげ（小２中３） スイートポテトサラダ みそしる(はくさい・あぶらあげ)	牛乳, 若鶏もも皮つき, ロースハム, 大豆, 油揚げ(国産)	精白米, 片栗粉, 大豆白絞油, さつまいも, ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ･卵不使用), ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	にんにく, しょうが, きゅうり, 玉葱, はくさい, 長ねぎ, しめじ	899 kcal 30.1 g
16 月	ごはん	○	とりのみそやき あつあげとひじきのにもの みそしる(ﾓﾔｼ･ﾌﾞﾀ･ｷｬﾍﾞﾂ)	牛乳, 若鶏もも皮つき, 生揚げ, 乾燥ひじき, 豚肉もも　小間	精白米, きび糖, しらたき, 菜種油	にんじん, 干し椎茸, いんげん, にんにく, キャベツ, もやし, にら	748 kcal 32.3 g
17 火	ごはん	○	さごしのしおこうじやき いものカレーきんぴら みそしる(なまあげ・にんじん)	牛乳, サゴシ(骨なし), 生揚げ	精白米, じゃがいも, 菜種油, きび糖	しょうが, にんじん, いんげん, キャベツ, 玉葱	709 kcal 29.0 g
18 水	ごはん	○	ぶたのソースいため ツナサラダ ＡＢＣスープ	牛乳, 豚肉もも　小間, 豚バラ　小間, まぐろ水煮（ツナ）, ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ（乳卵不使用）	精白米, 菜種油, 片栗粉, きび糖, ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ, ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ･卵不使用), ABC マカロニ	しょうが, 玉葱, しめじ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, にんにく, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ	771 kcal 29.1 g
19 木	こんさいそぼろどん（むぎごはん）	○	やさいのすのもの みそしる(はくさい・しめじ)	牛乳, 豚ひき肉, カットわかめ（国産・乾燥）, 油揚げ(埼玉県産)	精白米, 米粒麦, 菜種油, きび糖, 片栗粉	しょうが, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, いんげん, だいこん, もやし, きゅうり, しめじ, えのきたけ, はくさい	713 kcal 28.5 g
20 金	フラワーロール	○	クリスピーチキン ハムマリネサラダ とうにゅうコーンスープ ｸﾘｽﾏｽのﾁｮｺｶｯﾌﾟｹｰｷ	牛乳, 若鶏もも皮つき, ロースハム, 無調整豆乳	ﾌﾗﾜﾛｰﾙ(乳不使用), 小麦粉, ｺｰﾝﾌﾚｰｸ, 大豆白絞油, 菜種油, ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ, きび糖, じゃがいも, 米粉, ｸﾘｽﾏｽのｼｮｺﾗｹｰｷ［ｱﾚﾙｹﾞﾝ:大豆］	きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, 玉葱, レモン果汁, にんじん, スイートクリームコーン	946 kcal 31.7 g