こんだてよていひょう

令和３年度

埼玉県立川口特別支援学校

☺ こんげつは、いちねんかんをとおして にんきがあったメニューでこんだてをたてました ☺

★←このマークがついているこんだては ちゅうがくぶ３ねんせいのリクエストです☺

日	主　食	牛乳	おかず	赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ量 蛋白量
1 火	わかめ うどん	○	みそポテト あおなの おひたし	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ みそ　のり	じごなうどん じゃがいも　あぶら こむぎこ　さとう	たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　キャベツ	793 kcal 24.8 g 634 kcal 20.0 g
2 水	ビビンバ チャーハン	○	ブロッコリーのナムル しょうが だいこんスープ てづくりパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ゼラチン なまクリーム	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら	だいずもやし　ほうれんそう にんじん　ねぎ　にんにく ブロッコリー　カリフラワー あかパプリカ　きパプリカ チンゲンサイ　だいこん たまねぎ　しょうが　もも	874 kcal 30.1 g 699 kcal 24.1 g
3 木	２しょく あげパン （きなこ・ココア）	○	チキンビーンズ ベーコンポテトスープ	ぎゅうにゅう きなこ　とりにく だいず　ベーコン	コッペパン あぶら　さとう ココア　じゃがいも げんまいマカロニ	たまねぎ　にんにく トマト　にんじん	828 kcal 29.7 g 662 kcal 23.8 g
4 金	ポパイどんぶり	○	あさづけ えのきの みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ みそ	こめ　ごまあぶら さとう　ごま	ほうれんそう　にんにく しょうが　はくさい もやし　にんじん えのきたけ　ねぎ	810 kcal 31.9 g 648 kcal 25.5 g
7 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン とうみょうのナムル ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ　かたくりこ さつまいも　あぶら ごま　ごまあぶら しらたき	しょうが　にんにく とうみょう　にんじん キャベツ　しょうが たまねぎ　とうもろこし	820 kcal 27.1 g 656 kcal 21.7 g
8 火	★しょうゆ ラーメン	○	ごまあえ キャラメルりんごマフィン	ぎゅうにゅう なると　やきぶた	ちゅうかめん　さとう ごまあぶら　ごま ホットケーキミックス	しょうが　にんにく ねぎ　こまつな ブロッコリー　キャベツ にんじん　りんご	789 kcal 29.7 g 631 kcal 23.8 g
9 水	★ハンバーグ カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ りんごゼリー	こめ　じゃがいも あぶら　カレールウ ハヤシルウ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ　ブロッコリー とうもろこし	891 kcal 25.8 g 713 kcal 20.6 g
	♥ ちゅうがくぶ３ねんせいは おたのしみこんだてがプラスされます ♥						
10 木	ミートソース スパゲティ	○	ヤングコーンサラダ てづくり ミニクロワッサン	ぎゅうにゅう とりひきにく	スパゲティ ハヤシルウ　あぶら さとう　パイシート	ピーマン　たまねぎ にんじん　トマト　にんにく しょうが　キャベツ いんげん　ヤングコーン	767 kcal 31.7 g 614 kcal 25.4 g
11 金	★やきとり ごはん	○	ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく　のり ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　さとう あぶら　じゃがいも	もやし　いんげん キャベツ　ブロッコリー にんじん　こまつな　ねぎ	758 kcal 27.3 g 606 kcal 21.8 g
14 月	ごはん	○	ｶﾚｰｺﾛｯｹ ＆ とりのからあげ こんにゃくの きんぴら はなふの すましじる ★ミニケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ　コロッケ あぶら　かたくりこ こんにゃく　さとう はなふ　ケーキ	しょうが　にんにく にんじん　いんげん たけのこ　だいこん　ねぎ	890 kcal 30.2 g 712 kcal 24.2 g
	♥ しょうがくぶ６ねんせいは おたのしみデザートがプラスされます ♥						

◆食材の関係で献立が変更になる場合があります　◆エネルギー量およびたんぱく量の上段は中学部、下段は小学部の値です

このいちねんかん、きゅうしょくのじかんを
たのしくすごすことができましたか？

これからもみなさんが、えがおで たのしいまいにちをすごせることを
ねがっています。

きゅうしょくしつの
みんなより😄