


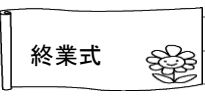




令和元年7月 学校給食献立予定表

茨城県立内原特別支援学校

| 日付 | こ ん だ て め い | 加 ¹ -kcal 100g当り 糖質(g) 食塩相当量(g) | お も な ざ い り ょ う |
|--------|---|---|--|
| 1 (月) | ジャーチャーメン 牛乳 れんこんしゅうまい すいか  | 614 25.4 17.9 1.88 | 中華めん (小麦粉 塩 小麦たんぱく 加工でんぷん かんすい クチナン色素) 豚肉 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 甜麺醬 豆板醬 みそ 醤油 砂糖 澱粉 中華だし 酒 きゅうり もやし 牛乳 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ れんこん 片栗粉 しょうゆ ごま油 塩 小麦粉 すいか |
| 2 (火) | ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮 くるみあえ 春雨のスープ | 607 25.5 15.5 1.24 | 白米 強化米 牛乳 豆腐 エビ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干し椎茸 中華だし 醤油 酒 こしょう 砂糖 澱粉 ごま油 ほうれん草 にんじん こんにゃく 油揚げ くるみ 砂糖 みそ 春雨 人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 中華だし 塩 醤油 酒 |
| 3 (水) | フレンチトースト 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ | 673 22.3 27.3 2.50 | 食パン (小麦粉, 食塩, 砂糖, 脱脂粉乳) 卵 牛乳 バニラエッセンス 牛乳 キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ たまねぎ 塩 こしょう マヨネーズ 白いんげん豆 ベーコン トマト 玉ねぎ にんじん きゃべつ いんげん オリーブ油 塩 こしょう フイヨン |
| 4 (木) | わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のおかかあえ 天の川すまし汁 七夕ゼリー  | 800 36.2 17.9 3.50 | 白米 強化米 わかめ 牛乳 鶏肉 生姜 にんにく 酒 上新粉 油 ほうれん草 もやし かつお節 ごま油 醤油 ごま 豆腐 大根 にんじん 長ねぎ 水菜 おくら 干し椎茸 麩 魚めん (たら 澱粉 水飴 オリゴ糖 塩) 塩 醤油 酒 和風だし 七夕ゼリー (ぶどう糖果糖液糖, 砂糖, 水あめ, ぶどう糖, りんご果汁, りんご, グル化剤, 酸味料, 香料, pH調整剤, 乳酸Ca, 色素, 酸化防止剤) |
| 5 (金) | ごはん 牛乳 鮭のカラフル味噌焼き 磯香あえ 沢煮椀  | 693 32.7 20.6 2.96 | 白米 強化米 牛乳 鮭 酒 塩 こしょう 玉ねぎ パプリカ 味噌 豆乳 ほうれん草 もやし のり ごま 醤油 豚肉 にんじん 干し椎茸 ごぼう 玉ねぎ いんげん 豆腐 しらたき 塩 醤油 こしょう みりん 和風だし |
| 8 (月) | ごはん 牛乳 さばのみりん焼き 昆布あえ もずくスープ | 654 23.1 14.5 1.38 | 白米 強化米 牛乳 さば みりん 酒 生姜 砂糖 醤油 昆布 きゃべつ 水菜 きゅうり 小松菜 にんじん 醤油 ごま油 鶏肉 もずく にんじん 玉ねぎ 豆腐 干し椎茸 塩 こしょう 醤油 コンソメ |
| 9 (火) | ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ 味噌汁 | 601 27.0 14.3 2.35 | 白米 強化米 牛乳 豚肉 生姜 醤油 みりん 酒 茎わかめ 昆布 赤とさか 白とさか 玉ねぎ キャベツ 醤油 酢 塩 オリーブ油 大根 にんじん 味噌 かつおだし |
| 10 (水) | ココア揚げパン 牛乳 ゆでブロッコリー スープスパゲティ | 623 19.9 23.8 2.03 | コッパパン (小麦粉, 上白糖, 脱脂粉乳) ココア 砂糖 油 牛乳 ブロッコリー マヨネーズ スパゲティ エビ あさり ほたて マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ベーコン パセリ 塩 コンソメ |
| 11 (木) | ごはん 牛乳 豚バラと大根の煮物 ごまあえ 里芋の味噌汁 | 704 22.4 26.7 1.67 | 白米 強化米 牛乳 豚肉 大根 にんじん うすらの卵 グリンピース 長ねぎ 和風だし 酒 みりん 砂糖 醤油 生姜 油 ほうれん草 もやし ごま 砂糖 醤油 里芋 こんにゃく 長ねぎ 味噌 和風だし |
| 12 (金) | ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨サラダ 中華コーンスープ | 714 24.6 19.8 2.51 | 白米 強化米 牛乳 なす 干し椎茸 にんじん たけのこ 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく たら 玉ねぎ コチヨジャン 甜麺醬 酒 味噌 醤油 砂糖 春雨 ハム キャベツ きゅうり 塩 こしょう マヨネーズ とうもろこし しめじ 玉ねぎ わけぎ 卵 中華だし こしょう 塩 |
| 16 (火) | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ひじきの煮物 ごま味噌汁 | 675 31.4 19.3 2.03 | 白米 強化米 牛乳 さわら 味噌 みりん 酒 ひじき 竹輪 大豆 こんにゃく にんじん 砂糖 醤油 みりん 酒 和風だし 油 じゃがいも 長ねぎ 油揚げ ごま 味噌 和風だし |
| 17 (水) | ロールパン 牛乳 白花豆コロッケ ツナサラダ ブイヤール風スープ | 764 26.4 28.1 3.39 | ミルクパン (小麦粉, 上白糖, 塩, 脱脂粉乳, 全脂粉乳) 牛乳 白花豆 じゃがいも バター 砂糖 塩 小麦粉 パン粉 大豆 油 シーチキン キャベツ きゅうり マヨネーズ こしょう 塩 エビ あさり トマト にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう コンソメ |
| 18 (木) | 冷やしうどん 牛乳 野菜のかき揚げ 五色あえ | 656 17.2 26.9 4.57 | うどん (小麦粉 塩) めんつゆ (醤油 かつお 昆布 砂糖 酒) 牛乳 玉ねぎ 小麦粉 にんじん ごぼう ベーキングパウダー 春菊 塩 油 ほうれん草 もやし にんじん ハム 卵 醤油 砂糖 塩 酢 ごま油 |
| 19 (金) | 夏野菜のハヤシライス 牛乳 マリネサラダ バニラアイス  | 794 20.4 26.4 2.08 | 白米 強化米 豚肉 じゃがいも にんじん トマト いんげん スッキーニ にんにく セロリ 玉ねぎ ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう ソース 油 牛乳 オーシャンキング キャベツ 玉ねぎ きゅうり オリーブ油 酢 塩 こしょう 牛乳 グラニュー糖 水あめ 生クリーム 卵 加糖練乳 セラチン |

※掲載されている栄養価は、中学生の基準になります。小学1・2年生はこの6割、小学3・4年生は6.5割、小学5・6年生は8割になります。

