



# 令和7年7月 学校給食献立予定表



県立内原特別支援学校

日付	こ ん だ て め い	加味(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (火)	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのごま和え 具だくさん汁	682 27.1 23.9 1.81	白米 牛乳 鶏肉 パン粉 小麦粉 澱粉 塩 こしょう 中農ソース キャベツ にんじん しめじ 白ごま 砂糖 しょうゆ 豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 長ねぎ 味噌 和風だし
2 (水)	ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ きのこサラダ ポークビーンズ	736 29.3 22.5 2.22	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏卵 チキンスープ チーズ タピオカ澱粉 砂糖 油 酢 えのき しめじ キャベツ ほうれん草 野菜ドレッシング 大豆 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールトマト プイヨン ケチャップ 砂糖 バター 塩 こしょう
3 (木)	ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き 水菜のサラダ 芋煮汁	757 30.6 16.3 2.20	白米 牛乳 鮭 ねり梅 味噌 砂糖 酒 しょうゆ 塩 水菜 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 枝豆 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 里芋 にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ かつおだし しょうゆ 酒 塩
4 (金)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	748 33.7 22.8 2.73	白米 わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 酒 とうがらし しょうゆ ごま油 切り干し大根 にんじん 小松菜 まぐろ水煮 酢 しょうゆ 油 豚肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 じゃがいも こんにゃく 味噌 和風だし
7 (月)	五目うどん 牛乳 スターコロッケ 五色和え 七夕クレープ	852 29.8 34.0 2.55	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 干し椎茸 油揚げ にんじん ごぼう 大根 ねぎ なたと えのき しょうゆ だしパック 酒 みりん 塩 牛乳 じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 塩 油 発酵調味料 醸造調味料 こしょう パン粉 小麦粉 植物性たん白 とうもろこし澱粉 菜種油 塩 ほうれん草 もやし 春雨 にんじん 卵 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 塩 豆乳 油 砂糖 米粉 水あめ レモン果汁 大豆粉 ベーキングパウダー
8 (火)	麻婆茄子丼 牛乳 春雨サラダ 中華風コンスープ	748 27.2 22.4 2.51	白米 なす 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 豚肉 ねぎ しょうが にんにく たら たまねぎ コチュジャン 甜麺醬 酒 味噌 しょうゆ 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油 牛乳 春雨 ササミフレーク キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう とうもろこし クリームコーン しめじ たまねぎ 万能ねぎ 鶏卵 中華スープストック 塩 こしょう
9 (水)	黒パン 牛乳 鶏肉のトマトバジル焼き マカロニサラダ 具だくさんスープ	785 31.3 31.4 2.61	小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 ホールトマト バジルソース 塩 マカロニ ハム にんじん チーズ とうもろこし きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう ベーコン きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ バター プイヨン 塩 こしょう
10 (木)	ごはん 牛乳 シューマイ 中華くらげの和え物 マラータン	794 31.1 23.4 2.66	白米 牛乳 豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ 豚肉 春雨 きくらげ 干し椎茸 もやし ねぎ にんにく しょうが 七味唐辛子 しょうゆ 中華スープストック 豆板醬 塩
11 (金)	ひじきごはん 牛乳 かますの塩焼き ごま和え さつま汁	680 28.3 22.2 3.06	白米 ひじき ごぼう にんじん 油揚げ こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 牛乳 かます 塩 ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 豚肉 さつまいも にんじん 大根 ねぎ しょうゆ 和風だし 油 塩
14 (月)	冷やし中華 牛乳 枝豆フリッター すいか	787 32.0 27.3 3.10	中華めん ササミフレーク 錦糸卵 きゅうり にんじん もやし 冷やし中華のたれ 牛乳 とうもろこし にんじん 枝豆 小麦粉 澱粉 砂糖 米粉 塩 ベーキングパウダー 油 すいか
15 (火)	常陸牛と夏野菜のカレーライス 牛乳 青じそサラダ プリン	750 30.5 19.0 2.18	白米 強化米 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす カレーフレーク(※乳成分なし) カレー粉 油 牛乳 小松菜 キャベツ にんじん 枝豆 青じそドレッシング 粉あめ グラニュー糖 さつまいもペースト カaramelソース 塩
16 (水)	はちみつパン 牛乳 ほうれん草グラタン フレンチサラダ 夏野菜のミネストローネ	703 26.2 22.9 2.66	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 はちみつ イースト 牛乳 じゃがいも 澱粉 油 砂糖 塩 小麦粉 ほうれん草 たまねぎ チーズ マーガリン チキンエキス ハム キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン オリーブオイル 酢 レモン果汁 塩 こしょう 大豆 ベーコン たまねぎ にんじん なす にんにく ズッキーニ セロリ 乾燥パセリ ホールトマト オリーブオイル プイヨン バター 塩 こしょう
17 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め 梅マヨネーズ和え じゃがいもの味噌汁	808 29.8 20.0 2.97	白米 牛乳 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ なす ピーマン 油 オイスターソース 砂糖 酒 塩 こしょう れんこん グリーンアスパラ 水菜 ねり梅 マヨネーズ わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし
18 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル わかめスープ	729 33.6 16.7 2.51	白米 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 澱粉 油 ほうれん草 にんじん もやし きくらげ 白ごま ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 塩 わかめ にんじん とうもろこし ねぎ 干し椎茸 豆腐 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう

※掲載されている栄養価は、中学部・高等部の基準になります。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。