

11月は、中学部のリクエストメニューがあります。
★印のついているのがリクエストメニューです。

令和7年11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	加リ-(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
4 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	701 33.4 23.9 1.98	白米 牛乳 鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 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 ささみフレーク しょうゆ 酢 油 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 味噌 和風だし
5 (水)	ロールパン 牛乳 モウカのバジルパン粉焼き ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	705 30.5 21.5 2.44	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター 牛乳 モウカ バジル パン粉 粉チーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ベーコン 枝豆 バター ブイヨン 塩 こしょう かぼちゃ たまねぎ ベシヤメルソース 牛乳 ブイヨン パセリ 塩 こしょう
6 (木)	親子丼 牛乳 おかか和え さつま汁 ★ぶどうゼリー	741 30.0 21.1 1.78	白米 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 にんじん みつば 干し椎茸 しょうゆ 砂糖 みりん 和風だし 塩 牛乳 キャベツ 小松菜 にんじん エリンギ かつお節 しょうゆ さつまいも 大根 にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし ぶどう糖 グラニュー糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 香料 ビタミンC
7 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 納豆 ★味噌汁	713 28.9 16.5 2.33	白米 牛乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす いたけ しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし 油 納豆 たれ からし 小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
10 (月)	★味噌ラーメン 牛乳 春巻き ひじきと枝豆のサラダ	705 22.8 23.7 2.70	中華めん 豚肉 なら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンの素 ごま油 牛乳 キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 澱粉 しょうゆ 油 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 乳化剤 ひじき キャベツ にんじん 枝豆 とうもろこし 白ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 こしょう
11 (火)	★ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ★卵プリン	797 28.4 24.7 2.24	白米 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ハヤシフレーク デミグラスソース 油 牛乳 キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう 生乳 鶏卵 砂糖 カラメルソース
12 (水)	ミルクパン 牛乳 オムレツ きのこサラダ ★クリームシチュー	776 29.2 24.8 2.31	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏卵 チキンスープ タピオカ澱粉 砂糖 油 酢 えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 和風ドレッシング 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー ベシヤメルソース 牛乳 ブイヨン 塩 油
14 (金)	ごはん 牛乳 ★松風焼き 昆布和え 根菜汁	764 31.0 26.9 1.72	白米 牛乳 豚肉 ねぎ パン粉 味噌 砂糖 鶏卵 白ごま 油 キャベツ もやし にんじん 塩昆布 しょうゆ オリーブオイル 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 和風だし 酒 塩
18 (火)	ごはん 牛乳 つくば鶏のごま焼き れんこんと水菜のサラダ 白菜の味噌汁	707 27.3 18.2 1.51	白米 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 白ごま れんこん 水菜 にんじん マヨネーズ 酢 しょうゆ 白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
19 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 白菜の和え物 かきたま汁	710 27.3 19.8 1.91	白米 牛乳 豚肉 にんにく しょうが 味噌 みりん 酒 ねぎ 油 白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 鶏卵 ほうれん草 しょうゆ 和風だし 塩
20 (木)	茨城ガバオ 牛乳 カラフルサラダ 中華スープ	678 24.4 21.7 2.14	白米 鶏肉 さつまいも たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが 油 酒 砂糖 オイスターソース しょうゆ バジルソース 塩 一味唐辛子 牛乳 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり 砂糖 酢 サラダ油 塩 こしょう 豚肉 にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 中華スーブストック しょうゆ 塩 こしょう
21 (金)	ごはん 牛乳 イナダの照り焼き ごま和え 塩こうじスープ	710 30.5 25.6 1.33	白米 牛乳 イナダ しょうゆ みりん 酒 しょうが れんこん 水菜 にんじん もやし 白ごま しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 にんじん なら ねぎ 油揚げ 中華スーブストック オイスターソース 塩こうじ ごま油
22 (土)	常陸牛と青バパイヤのカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ 焼き芋	775 24.1 20.6 2.55	白米 牛肉 青バパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレーフレーク(※乳なし) カレー粉 牛乳 キャベツ 黄ピーマン 焼き豚 きゅうり にんじん マヨネーズ レモン 塩 さつまいも
25 (火)	栗ごはん 牛乳 ★鮭の塩焼き たくあん和え 芋煮汁	709 30.7 17.4 2.17	白米 栗 黒ごま 塩 牛乳 鮭 塩 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま 牛肉 里芋 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩
26 (水)	黒パン 牛乳 ほうれん草グラタン ツナサラダ ★チリコンカン	778 28.9 26.4 2.48	小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 牛乳 ほうれん草 たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリ まぐろ水煮 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう いんげん豆 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ホールトマト トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 チリペッパー
27 (木)	ごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 冬野菜の味噌汁	752 34.3 19.3 1.82	白米 牛乳 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油 キャベツ きゅうり にんじん 油揚げ しょうゆ 白ごま 酢 ごま油 塩 白菜 ほうれん草 大根 にんじん ねぎ 味噌 和風だし
28 (金)	★キムタクごはん 牛乳 小松菜のナムル かにとレタスのスープ	694 24.6 15.9 2.58	白米 キムチ つば漬 万能ねぎ 中華だし ごま油 塩 こしょう 牛乳 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 塩 ごま油 酢 かに レタス 卵 片栗粉 中華スーブストック 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。