



令和8年1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
8 (木)	わかめごはん	716 24.4 15.4 2.80	白米 わかめごはんの素
	牛乳		牛乳
	筑前煮		鶏肉 里芋 にんじん さやいんげん れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし サラダ油 塩
	昆布和え		キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん 塩昆布 しょうゆ オリーブオイル
	澄まし汁		豆腐 なんと 万能ねぎ しょうゆ 和風だし 塩
	みかんゼリー		砂糖 みかん果汁 酸味料 香料 ビタミンC
9 (金)	ごはん	787 25.5 21.8 2.45	白米
	牛乳		牛乳
	豚肉のしょうが炒め		豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 しょうが みりん 酒 塩
	梅マヨネーズ和え		れんこん もやし 水菜 マヨネーズ 練り梅 塩
	じゃがいもの味噌汁		じゃがいも たまねぎ わかめ 味噌 和風だし
13 (火)	すきやきどん	719 29.7 16.2 2.57	白米 牛肉 白菜 焼き豆腐 しらたき ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 酒 油 和風だし 塩
	牛乳		牛乳
	香りとえ		小松菜 切り干し大根 しめじ ゆず果汁 酢 砂糖 しょうゆ
	味噌汁		豆腐 ねぎ わかめ 味噌 和風だし
14 (水)	黒パン	785 20.8 23.2 2.52	小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳		牛乳
	ポテトグラタン		牛乳 じゃがいも ほうれん草 たまねぎ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリ
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 鶏卵 きゅうり とうもろこし たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
	野菜スープ		ベーコン にんじん たまねぎ まいたけ キャベツ パセリ プイヨン バター 塩 こしょう
15 (木)	ごはん	712 30.7 17.3 2.58	白米
	牛乳		牛乳
	油淋鶏		鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 こめ油 酢 砂糖 ねぎ
	ごま酢和え		キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 酢 砂糖 塩
	わかめスープ		わかめ ねぎ 白ごま 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
16 (金)	ひじきごはん	691 25.6 25.8 2.62	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 酒 塩
	牛乳		牛乳
	さんま煮		さんま 砂糖 しょうゆ しょうが
	ゆかり和え		キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり 塩
	さつま汁		さつまいも 豚肉 大根 にんじん ねぎ しょうゆ 和風だし
19 (月)	とんこつラーメン	788 32.9 21.8 2.85	中華麺 豚肉 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 豚骨スープ(ボークエキス 塩 しょうゆ 大豆油 砂糖 にんにく こしょう)
	牛乳		牛乳
	厚焼き玉子		鶏卵 砂糖 でんぷん 酢 塩 しょうゆ かつおだし
	さっぱり和え		ささみフレーク きゅうり もやし にんじん ポン酢 練り梅 砂糖 白ごま
20 (火)	ごはん	750 24.1 15.4 1.94	白米
	牛乳		牛乳
	パオズ		豚肉 ねぎ たまねぎ 味噌 でんぷん にら キャベツ しょうゆ しょうが 砂糖 塩
	春雨の炒め物		豚肉 きくらげ さやいんげん 春雨 筍 もやし にんじん 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
	にら玉スープ		にら にんじん たまねぎ ねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
21 (水)	ロールパン	775 30.1 25.3 2.77	小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター
	牛乳		牛乳
	チーズオムレツ		鶏卵 チーズ チキンスープ タピオカでんぷん 砂糖 酢 大豆油
	ツナサラダ		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
	チリコンカン		赤いんげん豆 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース 油 にんにく しょうが ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 一味唐辛子
22 (木)	ごはん	789 28.1 20.0 1.48	白米
	牛乳		牛乳
	ぶりの幽庵焼き		ぶり しょうゆ みりん 酒 砂糖 ゆず
	れんこんの梅和え		れんこん 枝豆 練り梅 砂糖 しょうゆ 塩
	ほうとう汁		ほうとう麺 かぼちゃ 干し椎茸 大根 にんじん ねぎ 味噌 和風だし
23 (金)	雑穀ごはん	740 29.7 27.8 1.96	白米 麦 粟 白ごま
	牛乳		牛乳
	豚バラと大根の煮物		豚肉 大根 さつま揚げ 枝豆 油 しょうゆ 砂糖 しょうが
	具だくさん汁		鶏肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれん草 味噌 しょうゆ 和風だし
	みかん		みかん
26 (月)	わかめうどん	780 27.2 26.5 2.73	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白)鶏肉 わかめ 大根 にんじん 干し椎茸 なんと ねぎ しょうゆ みりん 和風だし 塩
	牛乳		牛乳
	野菜かき揚げ		たまねぎ さつまいも にんじん 春菊 小麦粉 コーンスターチ 塩 油
	磯和え		ほうれん草 もやし まぐろ水煮 青のり しょうゆ
27 (火)	ごはん	749 30.2 24.6 1.88	白米
	牛乳		牛乳
	常陸牛のハンバーグ		常陸牛 豚肉 たまねぎ パン粉(※乳なし) 鶏卵 サラダ油 白ごま ナツメグ ケチャップ 塩 こしょう
	レモンマヨネーズサラダ		キャベツ きゅうり にんじん ささみフレーク マヨネーズ レモン 塩 こしょう
	きのこスープ		鶏肉 えのき にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 マッシュルーム プイヨン 塩 こしょう
28 (水)	コッペパン	764 30.0 25.6 2.42	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳		牛乳
	ささみチーズフライ		鶏肉 パン粉(※乳なし) 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 塩 チーズ チキンスープ しょうゆ しょうが にんにく 油
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり たまねぎ マヨネーズ 酢 塩 こしょう
	白菜とベーコンのスープ		白菜 ベーコン アスパラ しめじ にんじん プイヨン バター 塩 こしょう
29 (木)	ごはん	701 33.4 23.9 1.98	白米
	牛乳		牛乳
	鶏肉のピリ辛焼き		鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 七味唐辛子 しょうゆ ごま油
	切り干し大根のサラダ		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 オリーブオイル
	豚汁		豚肉 大根 にんじん ごぼう 豆腐 ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし
30 (金)	五目チャーハン	701 21.8 18.1 2.09	白米 焼き豚 ねぎ にんじん 鶏卵 万能ねぎ 中華スープストック 塩 こしょう
	牛乳		牛乳
	青じそサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん 青じそドレッシング
	中華スープ		たまねぎ えのき わかめ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう

全
国
学
校
給
食
週
間

※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。