



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	カリー-(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 牛乳 筑前煮 昆布和え 澄まし汁 みかんゼリー	716 24.4 15.4 2.80	白米 わかめごはんの素 牛乳 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 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 豆腐 なると 万能ねぎ しょうゆ 和風だし 塩 砂糖 みかん果汁 酸味料 香料 ビタミンC
9 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 梅マヨネーズ和え じゃがいもの味噌汁	787 25.5 21.8 2.45	白米 牛乳 豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 しょうが みりん 酒 塩 れんこん もやし 水菜 マヨネーズ 練り梅 塩 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 牛乳 香り和え 味噌汁	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 小松菜 切り干し大根 しめじ ゆず果汁 醋 砂糖 しょうゆ 豆腐 ねぎ わかめ 味噌 和風だし
14 (水)	黒パン 牛乳 ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	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 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 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 ベーコン にんじん たまねぎ まいたけ キャベツ パセリ ブイヨン バター 塩 こしょう
15 (木)	ごはん 牛乳 油淋鶏 ごま酢和え わかめスープ	712 30.7 17.3 2.58	白米 牛乳 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 こめ油 醋 砂糖 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 醋 砂糖 塩 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 牛乳 さんま煮 ゆかり和え さつま汁	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 さんま 砂糖 しょうゆ しょうが キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり 塩 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 牛乳 厚焼き玉子 さっぱり和え	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(ポークエキス 塩 しょうゆ 大豆油 砂糖 にんにく こしょう) 牛乳 鶏卵 砂糖 でんぶん 醋 塩 しょうゆ かつおだし 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 牛乳 バオズ 春雨の炒め物 にら玉スープ	750 24.1 15.4 1.94	白米 牛乳 豚肉 ねぎ たまねぎ 味噌 でんぶん にら キャベツ しょうゆ しょうが 砂糖 塩 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 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 牛乳 チーズオムレツ ツナサラダ チリコンカン	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 鶏卵 チーズ チキンスープ タピオカでんぶん 砂糖 醋 大豆油 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 醋 砂糖 塩 こしょう 赤いんげん豆 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 牛乳 ぶりの幽庵焼き れんこんの梅和え ほうとう汁	789 28.1 20.0 1.48	白米 牛乳 ぶり しょうゆ みりん 酒 砂糖 ゆず れんこん 枝豆 練り梅 砂糖 しょうゆ 塩 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 牛乳 豚バラと大根の煮物 具だくさん汁 みかん	740 29.7 27.8 1.96	白米 麦 粟 白ごま 牛乳 豚肉 大根 さつま揚げ 枝豆 油 しょうゆ 砂糖 しょうが 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
26 (月)	わかめうどん 牛乳 野菜かき揚げ 磯和え	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 なると ねぎ しょうゆ みりん 和風だし 塩 牛乳 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 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 牛乳 常陸牛のハンバーグ レモンマヨネーズサラダ きのこスープ	749 30.2 24.6 1.88	白米 牛乳 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 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 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 ブイヨン 塩 こしょう
28 (水)	コッペパン 牛乳 ささみチーズフライ かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのスープ	764 30.0 25.6 2.42	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 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 きゅうり たまねぎ マヨネーズ 醋 塩 こしょう 白菜 ベーコン アスパラ しめじ にんじん ブイヨン バター 塩 こしょう
29 (木)	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 七味唐辛子 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 醋 オリーブオイル 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 牛乳 青じそサラダ 中華スープ	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 キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん 青じそドレッシング 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

※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。