

3月は、卒業生のリクエストメニューがあります。  
★印のついているのが卒業生のリクエストメニューです。

# 令和8年3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
2 (月)	★カレー南蛮うどん 牛乳 ★シューマイ パンパンジーサラダ	837 35.4 20.2 3.04	ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 鶏肉 干し椎茸 たまねぎ 油揚げ にんじん 長ねぎ なたとしょうゆ 片栗粉 カレー粉 (※乳なし) カレー粉 だしパック 塩 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 ささみフレック キャベツ もやし きゅうり にんじん パンパンジードレッシング(※乳なし)
3 (火)	★五目チャーハン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひな祭り給食</span> 牛乳 青じそサラダ 中華スープ 桜もち風プリン	797 24.0 18.9 2.06	白米 焼き豚 鶏卵 ねぎ にんじん 万能ねぎ 中華スープストック オイスターソース 塩 こしょう ごま油 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん むぎ枝豆 青じそドレッシング たまねぎ なたと わかめ えのきたけ 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 粉あめ グラニュー糖 豆乳加工品 小豆 砂糖 水あめ 塩 ゲル化剤 香料 着色料
4 (水)	ごはん 牛乳 ★フランクフルト 三色ソテー ミネストローネ	765 31.3 20.9 2.72	白米 牛乳 フランクフルト(豚肉 塩 砂糖 こしょう) とうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター ブイヨン 塩 こしょう 大豆 ベーコン ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ 粉チーズ オリーブオイル ブイヨン 塩 こしょう
5 (木)	ごはん 牛乳 ★常陸牛のハンバーグ 花野菜サラダ きのこスープ ★オレンジ	798 27.4 21.7 2.07	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 カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 鶏肉 じゃがいも 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 オレンジ
6 (金)	★わかめごはん 牛乳 ★鶏肉のから揚げ たくあん和え 肉団子スープ ★ぶどうゼリー	795 32.7 17.0 3.15	白米 わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま 肉団子(※乳なし) わかめ にんじん とうもろこし ねぎ エリンギ 豆腐 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 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
9 (月)	★スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ <span style="color: red;">卒業おめでとう給食</span> ホタテのスープ ★お祝いチョコケーキ	702 30.7 30.3 2.37	ソフトスパゲティ 豚肉 にんじん たまねぎ しょうが にんにく オリーブオイル トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ 小麦粉 ブイヨン 塩 こしょう 牛乳 キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ コールスロウドレッシング(※乳なし) ほたて わかめ ブロッコリー エリンギ ねぎ にんじん 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう 豆乳 グラニュー糖 米粉 ココアパウダー 油 水あめ 澱粉 膨張剤 香料
10 (火)	ごはん <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">中・高卒業式</span> 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き ポテトサラダ もずくスープ	732 30.4 23.0 1.53	白米 牛乳 鶏肉 しょうゆ 塩 レモン果汁 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり ささみフレック マヨネーズ 塩 こしょう もずく たまねぎ 豆腐 万能ねぎ 鶏卵 中華スープストック しょうゆ 酒 塩
11 (水)	きな粉揚げパン 牛乳 きのこサラダ ポークビーンズ	828 30.7 31.8 2.99	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 油 きな粉 牛乳 えのき しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 和風ドレッシング 大豆 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ホールトマト 油 ブイヨン 砂糖 塩 こしょう
12 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め パンサンスー キムチスープ	794 31.1 23.4 2.66	白米 牛乳 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら みりん 砂糖 しょうゆ 油 白ごま 卵 キャベツ きゅうり にんじん 春雨 しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 塩 白菜 しめじ にんじん 豆腐 ねぎ キムチ漬 中華スープストック しょうゆ 味噌 塩
13 (金)	常陸牛の牛丼 牛乳 ゆかり和え 小松菜の味噌汁	722 28.7 22.6 2.34	白米 常陸牛 たまねぎ しらたき 枝豆 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 牛乳 キャベツ 水菜 にんじん 切り干し大根 ゆかり 小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
16 (月)	けんちんうどん 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのサラダ すだちゼリー	786 30.5 25.0 2.74	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 里芋 大根 にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく 芋がら しょうゆ 味噌 だしパック 塩 牛乳 鶏卵 砂糖 でんぷん 酢 塩 しょうゆ かつおだし ブロッコリー しめじ たまねぎ グリーンアスパラ しょうゆ 酢 オリーブオイル 砂糖 塩 こしょう 水あめ ぶどう糖 砂糖 すだち果汁 ゲル化剤 酸味料 香料
17 (火)	ごはん / のり佃煮 <span style="color: red;">小卒業式</span> 牛乳 鮭の梅味噌焼き 水菜とパプリカのサラダ 芋煮汁	757 30.6 16.3 2.20	白米 / のり しょうゆ 砂糖 みりん 牛乳 鮭 味噌 練り梅 しょうゆ みりん 酒 赤ピーマン 水菜 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 切り干し大根 しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 塩 白ごま 牛肉 里芋 にんじん こんにゃく 大根 ねぎ 豆腐 芋がら 味噌 和風だし
18 (水)	ミルクパン 牛乳 エビカツ えだまめとひじきのサラダ アルファベットスープ	746 27.2 30.8 2.53	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 えび パン粉(※乳なし) たら たまねぎ 澱粉 小麦粉 砂糖 油 塩 しょうゆ 魚醤パウダー 油 ひじき ささみフレック チーズ 水菜 にんじん 枝豆 とうもろこし マヨネーズ ごま油 塩 こしょう ベーコン マカロニ キャベツ たまねぎ にんじん カレー粉 (※乳なし) ブイヨン カレー粉 塩 こしょう
19 (木)	ごはん <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">修了式</span> 牛乳 松風焼き 昆布和え 根菜汁 ガトーショコラ	775 31.5 26.9 2.00	白米 牛乳 豚肉 鶏肉 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 しょうゆ オリーブオイル 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 干し椎茸 油揚げ しょうゆ 酒 和風だし 塩 豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス でんぷん ビロリン酸第二鉄

※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。

3月は、卒業生のリクエストメニューがあります。  
★印のついているのが卒業生のリクエストメニューです。

# 令和8年3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	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り よ う
----	-------------	--	-----------------