



# 令和8年5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	1001-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (金)	ごはん 牛乳 生揚げのみそ炒め 肉団子入りワンタンスープ こどもの日ゼリー	712 29.8 20.2 2.4	白米 牛乳 生揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ みそ しょうゆ 砂糖 酒 サラダ油 肉団子(鶏肉 たまねぎ てんぷん 葉ねぎ しょうが たまりじょうゆ 塩 こしょう) しゅうまいの皮 ねぎ にんじん 小松菜 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック 日向夏ゼリー(ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 日向夏果汁 レモン果汁 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸第一鉄Na 着色料)
7 (木)	ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ かきたま汁	673 20.4 20.4 2.3	白米 牛乳 春巻(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 てんぷん しょうゆ 大豆油 発酵調味料 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 水あめ ぶどう糖 塩 乳化剤) 油 豚肉 はるさめ にも やし ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ ごま油 小松菜 卵 にんじん 豆腐 しょうゆ てんぷん コンソメ
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のレモンしょうが炒め カリフラワーのカレー和え ごまみそ汁	662 27.3 19.1 2.5	白米 牛乳 豚肉 しょうが 酒 塩 てんぷん たまねぎ キャベツ レモン しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 カリフラワー ブロッコリー にんじん きゅうり オリーブ油 酢 カレー粉 砂糖 塩 こしょう じゃがいも ねぎ 小松菜 えのき 油揚げ 白ごま みそ 和風だし
11 (月)	トマトカレーうどん 牛乳 きびなごカリフライ カラフルサラダ	697 28.5 22.8 3.1	ソフトめん 鶏肉 トマト水煮 たまねぎ 油揚げ ねぎ しょうゆ カレーウ(乳なし 豚脂含む) カレー粉 かつおだし てんぷん 牛乳 きびなごカリフライ(きびなご 還元水あめ 砂糖 塩 発酵調味料 じゃがいも てんぷん 米粉 甜菜糖 生イースト 玄米粉 植物油 酵母エキス なたね油 パーム油) こめ油 キャベツ きゅうり ささみ とうもろこし にんじん オリーブ油 酢 砂糖 塩 こしょう
12 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	700 28.9 22.6 2.5	白米 牛乳 鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 七味 しょうゆ ごま油 切り干し大根 にんじん しらたき 干しいたけ さつま揚げ(たちおう すけそうだら てんぷん なたね油 砂糖 みりん ぶどう糖 塩) 酒 しょうゆ 砂糖 和風だし サラ 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにやく みそ 和風だし
13 (水)	ミルクパン 牛乳 チーズオムレツ きのこサラダ ピーフンチャー	762 33.4 26.1 3.5	ミルクパン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 粉乳加工品 パン酵母 マーガリン 塩) 牛乳 チーズオムレツ(卵 チキンスープ チーズ てんぷん 砂糖 植物油 酢 塩) しめじ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ ドレッシング(食用油 しょうゆ たまねぎ 糖類 酢 塩 調味料 かつお節エキス 椎茸エキス 香辛料 赤ピーマン 乾燥しいたけ 増粘剤) 牛肉 こしょう サラダ油 赤ワイン 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 ピーフンチャー(脱脂粉乳 パターミルクパウダー 豚脂含む) デミグラスソース(動物性油脂ラード含む) ケチャップ
14 (木)	ごはん のりふりかけ 牛乳 さわらの塩麹焼き さつまいもかぼちゃの煮物 かみなり汁	670 27.0 15.7 2.3	白米 すこやかふりかけのり(砂糖 ぶどう糖 塩 かつお節粉 てんぷん デキストリン 抹茶 のり かつお節 貝カルシウム) 牛乳 さわら塩麹漬(さわら 塩麹) さつまいも かぼちゃ 小豆 砂糖 しょうゆ だいこん にんじん ごぼう 里芋 豆腐 こんにやく サラダ油 しょうゆ 塩 和風だし
15 (金)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロースー 春雨スープ	724 29.2 18.9 2.4	白米 牛乳 にらまんじゅう(豚肉 キャベツ 長ねぎ 豚脂 しょうゆ こめ油 にんにく しょうが 小麦粉 発酵調味液 こしょう 小麦粉 大豆粉末 こんにやく粉 砂糖 塩) 牛肉 しょうが 酒 しょうゆ てんぷん ピーマン たけのこ ねぎ ごま油 オイスターソース(かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 塩 酒精 てんぷん) 砂糖 しょうゆ 春雨 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 ささみ 酒 塩 てんぷん 中華だし 塩 しょうゆ 酒
18 (月)	味噌ラーメン 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 ささみのさっぱりサラダ	783 39.8 21.1 3.5	中華めん 豚肉 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく ラーメンスープごまみそ味(みそ 豚骨・鶏骨・野菜スープ しょうゆ 白ごま 練りごま 塩 ごま油 しょうが にんにく たまねぎ 砂糖 ポークエキス 調味料) 牛乳 厚焼き玉子(卵 砂糖 てんぷん 酢 塩 しょうゆ かつお節だし) ささみフレーク きゅうり もやし にんじん 練り梅 ポン酢(しょうゆ みりん 砂糖 かつお節だし) かぼす果汁 ぶどう糖果糖液糖 ゆず果汁 酢 すだち果汁 昆布エキス 増粘剤) 砂糖 白ごま
19 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 田舎汁 みかんのジュレ	712 23.6 19.2 2.3	白米 牛乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ にんじん こんにやく だいこん ごぼう 油揚げ しめじ 干しいたけ ねぎ しょうゆ 塩 酒 てんぷん 和風だし みかんのジュレ(みかんシロップ漬 みかん果汁 グラニュー糖 果糖 ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 香料 酸味料 着色料)
20 (水)	コッペパン チョコベースト 牛乳 れんこん入り肉団子 和風たまねぎサラダ ポークビーンズ	701 28.6 20.9 3.2	コッペパン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 パン酵母 マーガリン 塩) チョコベースト(水あめ 砂糖 カカオマス 加藤脱脂練乳 ココアパウダー 増粘剤 へん鉄 香料 乳化剤) 牛乳 れんこん入り肉団子(鶏肉 ごぼう パン粉 たまねぎ にんじん れんこん しょうゆ ねぎ 植物油 砂糖 みりん かつお節エキス 塩 澱粉 水あめ 酢 増粘剤 大豆 えのき しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 ドレッシング(食用油 しょうゆ たまねぎ 糖類 酢 塩 調味料 かつお節エキス 椎茸エキス 香辛料 赤ピーマン 乾燥しいたけ 増粘剤) 大豆 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん サラダ油 トマト水煮 ケチャップ コンソメ 砂糖 塩 こしょう
21 (木)	ごはん 牛乳 ほきの彩焼き 三色ソテー ミネストローネ	676 32.9 23.0 1.7	白米 牛乳 塩 マヨネーズ にんじん オリーブ油 とうもろこし もやし ほうれん草 サラダ油 塩 こしょう コンソメ 手土産 ベーコン トマト水煮 たまねぎ にんじん キャベツ スズキニ にんにく オリーブ油 塩 こしょう コンソメ
22 (金)	ごはん 牛乳 揚げささみのレモン煮 ひじきの煮物 白菜のみそ汁	697 33.5 20.1 2.5	白米 牛乳 ささみ 酒 てんぷん こめ油 しょうゆ 砂糖 レモン ひじき さつま揚げ(たちおう すけそうだら てんぷん なたね油 砂糖 みりん ぶどう糖 塩) 大豆 油揚げ こんにやく にんじん 砂糖 みりん 酒 和風だし 白菜 にんじん ねぎ 豆腐 みそ 和風だし
25 (月)	たまごじゅうどん 牛乳 大学芋 オレンジ	797 27.1 20.3 3.1	ソフトめん 鶏肉 卵 にんじん たまねぎ ほうれん草 かつお節 塩 しょうゆ 牛乳 さつまいも こめ油 砂糖 水あめ しょうゆ 黒ごま オレンジ
26 (火)	マーボ豆腐どん 牛乳 エビシューマイ ほうれん草のナムル	726 29.6 28.6 3.4	白米 豆腐 豚肉 ねぎ 干しいたけ にら にんにく しょうが ごま油 てんぷん トウバンジャン 砂糖 しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし みそ 牛乳 エビシューマイ(たまねぎ えび えそすり身 豚脂 小麦粉 てんぷん ゼラチン 卵白 砂糖 塩 えび醬 大豆粉 香辛料 ぶどう糖 チキンエキス ポークエキス カニエキス エビエキス 調味料) ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ ごま油
27 (水)	ナン チキンカレー 牛乳 ジンジャー和え そららヨーグルト	753 29.6 28.6 3.4	ナン 鶏肉 炒め野菜 たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮 ヨーグルト コンソメ カレーウ(豚脂含む) カレー粉 パター 牛乳 小松菜 キャベツ とうもろこし 糸かまぼこ(たら 魚介エキス てんぷん みりん 塩 砂糖 てんぷん) しょうが かつお節 しょうゆ ヨーグルト
28 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま酢あえ 里芋汁	690 27.9 25.5 1.8	白米 牛乳 さば竜田揚げ(さば しょうゆ しょうが みりん てんぷん 米粉) こめ油 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 酢 こしょう ごま油 豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 ねぎ みそ 和風だし
29 (金)	きつねごはん 牛乳 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	752 28.4 22.9 2.6	白米 酢 砂糖 塩 油揚げ 砂糖 しょうゆ 白ごま 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 にんじん ねぎ きくらげ さやいんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも たまねぎ しめじ みそ 和風だし

※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。