



令和8年6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
1 (月)	ピリ辛豆乳坦うどん	726	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ねぎ チンゲンサイ もやし にんにくしょうが コチジャン 豆板醤 みそ 白ごま 砂糖 酒 中華だし 豆乳 塩 こしょう ごま油
	牛乳	29.6	
	棒ぎょうざ	19.4	棒ぎょうざ(キャベツ たまねぎ ねぎ じゃがいも しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 パン粉 砂糖 塩 しょうゆ ぎょうざの皮)
	ゆかり和え	2.7	キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり
2 (火)	ごはん	629	白米
	牛乳	24.5	牛乳
	鶏そぼろ玉子焼き	22.8	鶏そぼろ玉子焼き(卵 とりそぼろ 砂糖 酢 しょうゆ しお かつおだし 植物油 でんぷん)
	ポテトサラダ	2.1	じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり ツナ マヨネーズ 砂糖 こしょう
3 (水)	小松菜のみそ汁		小松菜 生揚げ だいこん なめこ ねぎ 和風だし みそ
	コッペパン いちごジャム	652	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 パン酵母 マーガリン 塩 いちごジャム
	牛乳	30.8	牛乳
	タンダーチキン	21.5	鶏肉 たまねぎ にんにく しょうが ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉
4 (木)	ブロccoliのサラダ	2.5	ブロccoli カリフラワー にんじん クリーミードレッシング(植物油 砂糖 酢 しょうゆ みそ 塩 かつお節エキス 加工でんぷん 香辛料)
	コーンシチュー		たまねぎ ベーコン じゃがいも にんじん とうもろこし コーンペースト 牛乳 生クリーム 塩 コンソメ
	ごはん	682	白米
	牛乳	30.5	牛乳
5 (金)	さわら西京焼き	24.6	さわら みそ 砂糖 みりん 塩
	ひじきの煮物	1.9	ひじき ちくわ 大豆 こんにゃく 油揚げ にんじん 砂糖 しょうゆ みりん 和風だし 酒 油
	ごまみそ汁		揚げなす ねぎ 小松菜 油揚げ 白すりごま みそ 和風だし
	ごはん	745	白米
8 (月)	牛乳	27.8	牛乳
	ヒレカツ	27.9	豚肉 大豆粉 しょうゆ 塩 香辛料 植物油 パン粉 油 中濃ソース 白すりごま
	キャベツとブロccoliのサラダ	2.1	キャベツ きゅうり ブロccoli ささみフレック にんじん すりごましょうゆドレッシング(植物油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩 みそ にんにく 香辛料)
	田舎汁		れんこん にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 油揚げ しめじ 干し椎茸 ねぎ みそ 和風だし 塩
9 (火)	スパゲティミートソース	823	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 オリーブ油 トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ 小麦粉 プイヨン 塩 こしょう
	牛乳	31.6	牛乳
	イタリアンサラダ	23.2	キャベツ ほうれん草 たまねぎ きゅうり むぎ枝豆 とうもろこし イタリアンドレッシング(植物油 酢 塩 レモン汁 トマトペースト 香辛料 たまねぎ 赤ピーマン パセリ)
	りんごゼリー	2.1	りんごゼリー(りんご 砂糖 果糖 酸味料 香料)
10 (水)	ごはん	670	白米
	牛乳	30.5	牛乳
	鮭のねぎみそ焼き	23.6	酒 みそ ねぎ しろうごま みりん しょうゆ 酒
	カレー筑前煮	2.3	里芋 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 生揚げ 干しいたけ カレー粉 砂糖 しょうゆ サラダ油
11 (木)	しめじとねぎのみそ汁	2.3	小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ みそ 和風だし
	コッペパン	769	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 パン酵母 マーガリン 塩
	牛乳	38.1	牛乳
	ソーセージ	36.6	無塩せきソーセージ ケチャップ
12 (金)	シーザーサラダ	3.3	キャベツ ハム ブロccoli にんじん きゅうり シーザードレッシング(植物油 糖類 酢 塩 発酵調味料)
	ワンタンスープ		鶏肉 ワンタンの皮 もやし にんじん 干しいたけ ねぎ しょうゆ こしょう ごま油 中華だし
	ごはん	655	白米
	牛乳	20.9	牛乳
13 (土)	コロケ	20.4	コロケ(じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 植物油 しょうゆ 塩 パン粉 でんぷん) 油
	ミモザサラダ	1.3	ブロccoli キャベツ にんじん 鶏卵 オリーブオイル 塩 こしょう 酢
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも ねぎ 油揚げ みそ 和風だし
	焼肉丼	620	白米 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ こしょう
14 (日)	牛乳	25.6	牛乳
	ロマネスコサラダ	16.2	ブロccoli ロマネスコカリフラワー パプリカ オリーブ油 酢 塩 こしょう
	みそ汁	2.2	わかめ 豆腐 ねぎ みそ 和風だし
	かき揚げうどん	749	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) わかめ 鶏肉 だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ なた 塩 みりん しょうゆ かつお節 かき揚げ(たまねぎ 大豆 とうもろこし にんじん 小松菜 さつまいも ごぼう 米粉 塩 油)
15 (月)	牛乳	27.3	牛乳
	のり酢あえ	20.5	ほうれん草 もやし にんじん ツナ 焼きのり しょうゆ みりん 酢
	チョコプリン	2.7	砂糖 ココアパウダー カカオマス 果糖 塩 ゲル化剤 香料
	牛どん	626	白米 牛肉 たまねぎ しらす 砂糖 酒 みりん
16 (火)	牛乳	24.8	牛乳
	和風サラダ	18.7	キャベツ アスパラ とうもろこし もやし にんじん 系かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 塩 サラダ油 練りからし
	なめこ汁	2.4	なめこ 豆腐 ねぎ みそ 和風だし
	黒パン	706	小麦粉 砂糖 玉砂糖 脱脂粉乳 パン酵母 マーガリン 塩 カaramel色素
17 (水)	牛乳	33.5	牛乳
	白身魚の香草パン粉焼き	21.2	白身魚 香草ミックス(チーズ 塩 赤ピーマン にんじん トマトパウダー パセリ 砂糖 しょうゆ チキンエキス 香辛料)
	ポパイサラダ	2.9	ほうれん草 にんじん とうもろこし ハム ごまクリーミードレッシング
	ポトフ		鶏肉 キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ 砂糖 しょうゆ
18 (木)	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳製品 砂糖 いちご 寒天 香料)
	雑穀ごはん	608	白米 麦 ひえ 粟 きび アマランサス ごま
	牛乳	27.4	牛乳
	鶏肉の塩レモン焼き	17.3	鶏肉 しょうゆ 塩 レモン果汁 こしょう
19 (金)	じゃーマンポテト	1.9	じゃがいも たまねぎ サラダ油 コンソメ こしょう
	もずくのかきたま汁		小松菜 たまねぎ もずく 豆腐 鶏卵 みそ 和風だし
	海の幸ピラフ	634	白米 えび あさり ホタテ風味 マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんじん 油
	牛乳	26.3	牛乳
20 (土)	フライドポテト	20.3	じゃがいも 油
	チンゲンサイのソイミル煮	2.1	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 鶏肉 コンソメ 塩 こしょう 豆乳 油
	きつねうどん	796	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 油揚げ 豚肉 だいこん にんじん ねぎ かまぼこ しょうゆ だしパック 酒 みりん 塩
	牛乳	33.3	牛乳
21 (日)	豆腐と野菜のナゲット	28.5	豆腐 魚すり身 油 たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし 豆乳 大豆たん白 砂糖 塩 小麦粉 澱粉
	和風サラダ	3.7	わかめ きゅうり にんじん キャベツ 系かまぼこ 酢 しょうゆ 砂糖 塩
	ごはん	632	白米
	牛乳	26.4	牛乳
22 (月)	筑前煮	19.1	鶏肉 にんじん さといも 生揚げ ごぼう 干しいたけ たけのこ こんにゃく 砂糖 みりん しょうゆ 和風だし 酒 サラダ油
	梅和え	2.5	ほうれん草 もやし かにかまぼこ ねり梅 しょうゆ みりん
	みそ汁		豆腐 わかめ ねぎ 油揚げ みそ 和風だし
	コッペパン ごまクリーム	652	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 パン酵母 マーガリン 塩 ごまクリーム(水あめ 砂糖 ごま)
23 (火)	牛乳	28.6	牛乳
	白身魚のマスタード焼き	19.7	スケソウダラ 粒マスタード マヨネーズ風調味料 しょうゆ 砂糖 ゆず
	ラトイユ	3.4	ホルトマト たまねぎ かぼちゃ なす ブロccoli たまねぎ セロリ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 赤ワイン
	具だくさんスープ		豚肉 きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ 卵 塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ
24 (水)	ごはん	672	白米
	牛乳	27.0	牛乳
	味噌汁	22.9	鶏肉 酒 澱粉 にんにく 油 ケチャップ 水あめ しょうゆ ごま油 白ごま
	パンサンスー	1.7	錦糸玉子 きゅうり キャベツ にんじん はるさめ 砂糖 酢 塩 ごま油
25 (木)	中華スープ		わかめ ねぎ にんじん もやし 鶏卵 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	ごはん ふりかけ	700	白米 ふりかけ(調味顆粒 味付けかつお節削り)
	牛乳	28.4	牛乳
	さばのみそ煮	21.8	さば みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 しょうが
26 (金)	ごま和え	2.7	ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ
	さつまい		豚肉 さつまいも にんじん だいこん ねぎ 油 みそ 和風だし
	チャンポンうどん	720	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 あさり ぼたて たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく ごま油 鶏白湯 片栗粉 豆乳
	牛乳	30.1	牛乳
27 (土)	肉まん	16.7	小麦粉 たまねぎ 砂糖 豚肉 たけのこ 豚脂 大豆たんぱく しょうゆ でんぷん パン粉 イースト 塩 オイスターソース 酒 ごま油 しょうが 牛脂 にんにく しいたけ
	切り干し大根サラダ	2.9	切り干し大根 きゅうり 青じそドレッシング(ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 酢 かつおだし 塩 昆布だし 青じそ)
	ポークカレーライス	676	白米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ(乳なし 豚脂含む) カレー粉 サラダ油
	のむヨーグルト	12.1	のむヨーグルト
28 (日)	みそドレッシングサラダ	2.1	ブロccoli にんじん キャベツ とうもろこし 系かまぼこ みそ 酢 砂糖 オリーブ油

※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。