



令和7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	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おも な ざ い り ょ う
8 (水)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルサラダ パンパキンスープ	722 30.2 27.6 2.27	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 にんにく はちみつ マスタード しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう 水菜 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ひじき しいたけ キャベツ チーズ バジルドレッシング かぼちゃ たまねぎ ベーコン パセリフレック 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう
9 (木)	ごはん/味のり 牛乳 鮭の幽庵焼き ごま和え さつま汁	749 32.8 20.1 2.50	白米/のり 牛乳 鮭 みりん 酒 しょうゆ ゆず ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 鶏肉 さつまいも にんじん だいこん ねぎ こんにゃく 豆腐 味噌 和風だし
10 (金)	ごはん 牛乳 プルコギ 切り干し大根のサラダ もやしとささみのスープ	674 32.2 15.9 2.14	白米 牛乳 牛肉 たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく しょうゆ 白ごま みりん 砂糖 酒 ごま油 切り干し大根 赤ピーマン とうもろこし ほうれん草 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 もやし ささみフレック 水菜 万能ねぎ にんじん 干し椎茸 片栗粉 しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう
14 (火)	ひじきごはん 牛乳 さんま煮 和風和え 具だくさん汁	700 26.3 26.8 2.59	白米 ひじき 油揚げ こんにゃく にんじん 干し椎茸 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 塩 牛乳 さんま 砂糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 塩 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし
15 (水)	はちみつパン 牛乳 ミートオムレツ グリーンサラダ ブイヤベース	714 27.8 23.0 2.87	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 酢 オリーブオイル 砂糖 塩 こしょう えび あさり ホールトマト にんじん たまねぎ セロリー パセリ にんにく オリーブオイル 粉チーズ ブイヨン 塩 こしょう
16 (木)	ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ 中華スープ	792 21.6 25.9 1.87	白米 牛乳 キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 ラード 澱粉 しょうゆ 油 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 乳化剤 豚肉 春雨 にら もやし ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 にんにく しょうが 豆板醤 砂糖 しょうゆ ごま油 小松菜 にんじん たまねぎ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック
17 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のコチュジャン焼き おひたし きのこ汁	793 29.7 21.9 1.89	白米 牛乳 鶏肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ みりん 砂糖 コチュジャン 白ごま ごま油 ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ えのきたけ しいたけ しめじ 油揚げ 長ねぎ 大根 にんじん 味噌 和風だし
20 (月)	みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん 中華くらげの和え物	654 25.5 16.6 2.71	中華めん 豚肉 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンの素 ごま油 牛乳 たまねぎ 豚肉 筍 干し椎茸 でんぷん 小麦粉 しょうが 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ
21 (火)	豚肉の柳川風井 牛乳 たくあん和え ごま味噌汁	719 30.2 22.7 2.67	白米 豚肉 ごぼう たまねぎ 万能ねぎ 干し椎茸 油 鶏卵 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 酒 牛乳 たくあん キャベツ もやし にんじん ごま じゃがいも ねぎ 油揚げ 白ごま 味噌 和風だし
22 (水)	黒パン 牛乳 れんこんメンチカツ ロマネスコサラダ 中華スープ	734 27.9 25.7 2.29	小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 豚肉 れんこん パン粉 ケチャップ 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ショートニング イースト 大豆粉 乳化剤 油 中濃ソース ロマネスコカリフラワー カリフラワー 黄ピーマン たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 塩 こしょう わかめ ブロッコリー エリンギ 長ねぎ 鶏卵 中華スープストック 塩 こしょう
23 (木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 水菜の和え物 水炊きスープ オレンジゼリー	830 34.9 26.5 2.01	白米 牛乳 ぶり しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水菜 れんこん きゅうり にんじん 白ごま マヨネーズ しょうゆ 砂糖 酢 塩 鶏肉 大根 しらたき ほうれん草 ねぎ だしパック しょうゆ 塩 グラニュー糖 粉あめ 果糖 オレンジ果汁 ゲル化剤 ビタミンC 香料 酸味料 クエン酸
24 (金)	ハヤシライス 牛乳 ハムマリネサラダ ヨーグルト	798 30.2 23.1 2.86	白米 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 デミグラスソース ハヤシフレック ブイヨン ケチャップ ウスターソース 牛乳 ハム キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう 生乳 グラニュー糖 乳製品
27 (月)	五目うどん 牛乳 厚焼き玉子 ゆかり和え	719 27.8 17.0 2.39	ソフトめん(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 にんじん 小松菜 ねぎ なたと 干し椎茸 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 牛乳 鶏卵 砂糖 水あめ しょうゆ 油 かつおエキス 米酢 塩 かつおだし 昆布だし でん粉 キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり 塩
28 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナあんかけ 青パパイヤのごまサラダ 腸活スープ	817 31.0 21.7 2.12	白米 もち麦 牛乳 豚肉 塩 酒 キャベツ にんじん かぼちゃ にら しょうが にんにく きくらげ しょうゆ みりん 砂糖 オイスターソース 中華スープストック 豆板醤 油 片栗粉 ごま油 青パパイヤ れんこん きゅうり 水菜 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン まぐろ水煮 マヨネーズ 白ごま 酢 塩 こしょう チンゲンサイ 小松菜 椎茸 にんじん さつまいも ねぎ ひじき しょうが 豆乳 酒粕 しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう
29 (水)	ロールパン 牛乳 白身魚のカレーマヨフライ 枝豆ひじきサラダ さつまいものシチュー	850 33.9 35.8 2.24	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター 牛乳 ホキ マヨネーズ カレー粉 パン粉 小麦粉 油 ひじき ささみフレック 水菜 にんじん 枝豆 とうもろこし マヨネーズ ごま油 こしょう 豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん 油 ベシャメルソース 牛乳 塩 こしょう 乾燥パセリ
30 (木)	ごはん 牛乳 ずき焼き風煮 梅和え バナナ	757 27.6 18.7 2.45	白米 牛乳 牛肉 白菜 しらたき 焼き豆腐 ねぎ しょうゆ みりん 砂糖 小松菜 かにかまぼこ ねり梅 しょうゆ 砂糖 バナナ
31 (金)	キムタクごはん 牛乳 小松菜のナムル ワンタンスープ	759 27.7 18.6 2.53	白米 強化米 豚肉 キムチ つば漬 万能ねぎ ごま油 牛乳 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 ごま油 ワンタン にんじん たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ 中華スープストック しょうゆ 塩

※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。



令和7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	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
----	-------------	---	-----------------