



令和4年4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
7 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 お浸し 中華スープ 入学式	691 28.4 24.0 2.41	白米 強化米 牛乳 豆腐 豚肉 ねぎ 干し椎茸 にら にんにく しょうが 油 澱粉 麻婆豆腐の素 ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ かつおぶし わかめ にんじん チンゲンサイ 中華スープストック しょうゆ 塩 酒 ごま油
8 (金)	ポークカレーライス 牛乳 花野菜サラダ お祝いデザート(さくらのジュレ) お祝い献立	770 29.6 21.0 2.54	白米 麦 強化米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが 枝豆 カレールー カレー粉 油 牛乳 ブロッコリー カリフラワー ベーコン とうもろこし すりおろし野菜ドレッシング ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 グランベリー糖 ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸
11 (月)	きつねうどん 牛乳 炒り豆腐 和風サラダ	734 29.7 22.3 2.91	ソフトメン 油揚げ 鶏肉 にんじん ねぎ 干し椎茸 だしパック しょうゆ みりん 塩 牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん 小松菜 和風おろしドレッシング
12 (火)	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 春キャベツのごま和え のっぺい汁	712 25.2 20.1 2.24	白米 強化米 牛乳 魚肉すり身 卵白 チーズ 砂糖 塩 みりん 油 パン粉 山芋 小麦粉 澱粉 ベーキングパウダー 中濃ソース キャベツ にんじん しめじ 白ごま 砂糖 しょうゆ 鶏肉 しょうが 大根 干し椎茸 里芋 にんじん 豆腐 ねぎ しょうゆ だしパック 塩 澱粉
13 (水)	丸パン 牛乳 タンドリーチキン ハムマリネサラダ 白菜のクリームスープ	791 33.4 29.9 3.26	小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ ハム キャベツ たまねぎ 赤ピーマン きゅうり オリーブオイル 酢 塩 こしょう 白菜 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリフレーク 小麦粉 バター 牛乳 プイヨン 塩 こしょう
14 (木)	ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜の磯和え にら玉スープ	612 28.0 14.5 2.49	白米 強化米 牛乳 鮭 ねぎ 味噌 しょうゆ みりん 小松菜 キャベツ しめじ のり しょうゆ にら 鶏卵 にんじん たまねぎ 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
15 (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	687 25.2 21.8 2.45	白米 強化米 牛乳 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 油 れんこん にんじん 水菜 マヨネーズ ねり梅 しょうゆ じゃがいも たまねぎ わかめ 味噌 和風だし
18 (月)	味噌ラーメン 牛乳 ミニ肉まん 中華くらげの和え物	712 31.9 19.7 3.35	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 でんぶん 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
19 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 春雨サラダ 中華風コンンスープ	736 29.3 22.5 2.22	白米 強化米 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 春雨 ハム キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 とうもろこし クリームコーン しめじ たまねぎ 万能ねぎ 鶏卵 中華スープストック 塩 こしょう
20 (水)	黒パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ ミネストローネ	740 24.9 24.1 3.67	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 かぼちゃ じゃがいも ほうれん草 たまねぎ 砂糖 しょうゆ 油 塩 パン粉 米粉 小麦粉 中濃ソース 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 酢 塩 こしょう 大豆 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく セロリー パセリフレーク ホールトマト 粉チーズ オリーブオイル プイヨン 塩 こしょう
21 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 五目スープ マラーカオ	754 31.0 24.1 2.44	白米 強化米 牛乳 豚肉 キャベツ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく きくらげ しょうゆ 砂糖 酒 甜麺醬 豆板醤 ごま油 にんじん 白菜 干し椎茸 豆腐 ささみフレーク 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう ごま油 小麦粉 砂糖 鶏卵 ショートニング 粉乳 オリゴ糖 しょうゆ ベーキングパウダー 香料
22 (金)	ごはん 牛乳 さんまの味噌煮 ゆかり和え 沢煮椀	686 28.2 19.8 2.07	白米 強化米 牛乳 さんま 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌 キャベツ にんじん 切り干し大根 ゆかり 鶏肉 にんじん ごぼう 干し椎茸 筍 みつば だしパック しょうゆ 酒 塩
25 (月)	けんちんうどん 牛乳 厚焼き玉子 五色和え	654 25.5 16.6 3.71	ソフトメン 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ねぎ 豆腐 こんにゃく 芋がら 油 しょうゆ 塩 だしパック 牛乳 鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし 油 澱粉 ほうれん草 もやし にんじん ひじき ハム しょうゆ 砂糖 塩 酢 ごま油
26 (火)	雑穀ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 中華サラダ 味噌汁	677 24.3 26.0 1.74	白米 麦 ひえ 粟 きび ごま 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 澱粉 油 れんこん にんじん きゅうり 白ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 大根 にんじん わかめ 味噌 和風だし
27 (水)	レーズンパン 牛乳 ミートオムレツ 三色ソテー 野菜たっぷりカレースープ	819 36.3 25.0 3.10	小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト レーズン 牛乳 鶏卵 たまねぎ 鶏肉 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩 とうもろこし もやし ピーマン バター プイヨン 塩 こしょう 大豆 ベーコン アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん 油 カレー粉 プイヨン カレールー 塩 こしょう
28 (木)	中華丼 牛乳 にらともやしのごま酢和え 肉団子スープ	707 30.4 18.0 2.65	白米 強化米 豚肉 しょうが にんじん 筍 白菜 チンゲンサイ うずら卵 きくらげ 中華スープストック しょうゆ 酒 こしょう 澱粉 牛乳 にら もやし にんじん 白ごま ごま油 酢 しょうゆ 肉団子 たまねぎ ねぎ にんじん 春雨 小松菜 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、中学生の基準になります。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。