



令和4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	総計(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)	かき揚げうどん 牛乳 磯和え かしわもち風プリン こどもの日献立	791 25.8 24.9 3.66	ソフトメン 大根 にんじん ごぼう わかめ ねぎ 鶏肉 なんと しょうゆ みりん だしパック 塩 たまねぎ にんじん 春菊 小麦粉 卵 油 牛乳 ほうれん草 もやし まぐろ水煮 のり しょうゆ 豆乳 粉あめ グラニュー糖 小豆 砂糖 塩 抹茶 ゲル化剤
6 (金)	筍ごはん 牛乳 ぶりの照焼き 酢の物 澄まし汁	720 33.2 22.0 3.58	白米 強化米 筍 にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 塩 牛乳 ぶり しょうが しょうゆ みりん 酒 わかめ きゅうり にんじん 大根 酢 砂糖 塩 花麩 豆腐 みつば しょうゆ だしパック 塩
9 (月)	肉うどん 牛乳 五目豆 おかか和え	684 25.8 17.8 3.06	ソフトメン 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうゆ みりん だしパック 塩 牛乳 大豆 ひじき にんじん こんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 小松菜 にんじん しょうゆ かつおぶし
10 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ ほうれん草のナムル 中華コーンスープ	692 28.3 21.0 1.92	白米 強化米 牛乳 あじ パン粉 小麦粉 コーンスターチ ショートニング 砂糖 イースト 塩 こしょう ほうれん草 もやし にんじん ごま油 しょうゆ 酢 白ごま 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 きくらげ 中華スープストック 塩 こしょう
11 (水)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ プルーンヨーグルト	792 27.6 24.0 2.81	白米 強化米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ハヤシフレーク デミグラスソース 油 牛乳 キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう 加糖練乳 脱脂粉乳 プルーン果汁 砂糖 オリゴ糖 全粉乳 寒天 ホエーパウダー クリーム
12 (木)	わかめごはん 牛乳 ポークシューマイ たくあん和え ほうとう汁	699 24.6 21.5 2.50	白米 強化米 わかめごはんの素 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 たくあん もやし キャベツ にんじん 白ごま ほうとう かぼちゃ 鶏肉 白菜 にんじん ねぎ 油揚げ だしパック 味噌
13 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の中華煮 からし和え 五目スープ	763 36.6 19.9 2.83	白米 強化米 牛乳 豚肉 焼き豆腐 筍 にんじん ねぎ にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 塩 こしょう 澱粉 キャベツ ほうれん草 えのきたけ しょうゆ からし にんじん 白菜 干し椎茸 鶏肉 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 レモンマヨネーズサラダ りんごゼリー	687 28.8 16.8 3.06	中華めん 焼き豚 メンマ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ うずら卵 なんと しょうゆラーメンスープ 牛乳 キャベツ とうもろこし きゅうり まぐろ水煮 レモン果汁 マヨネーズ 塩 こしょう りんご果肉 りんご果汁 砂糖 ゲル化剤 クエン酸 ビタミンC
17 (火)	ごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ 芋の子汁	663 29.9 20.4 2.02	白米 強化米 牛乳 鮭 しょうゆ バター 塩 こしょう 切り干し大根 にんじん とうもろこし ささみフレーク 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 里芋 にんじん 干し椎茸 こんにゃく だいこん ねぎ 油 和風だし しょうゆ
18 (水)	レーズンパン 牛乳 鶏肉のトマトバジル焼き マカロニサラダ 具だくさんスープ	785 31.3 31.4 3.10	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト レーズン 牛乳 鶏肉 バジルソース ホールトマト マカロニ ハム にんじん とうもろこし きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ 油 プイヨン 塩 こしょう
19 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華あえ キムチスープ	754 30.6 24.5 3.00	白米 強化米 牛乳 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら しょうゆ 砂糖 みりん 白ごま 油 小松菜 もやし わかめ しょうゆ 酢 ごま油 白菜 しめじ にんじん 豆腐 ねぎ 白菜キムチ しょうゆ 中華スープストック
20 (金)	親子丼 牛乳 じゃこ和え 澄まし汁	764 35.6 25.7 2.51	白米 強化米 鶏肉 たまねぎ にんじん 干し椎茸 鶏卵 みつば しょうゆ 砂糖 みりん 牛乳 ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ 豆腐 わかめ えのき しょうゆ だしパック 塩
23 (月)	カレー南蛮うどん 牛乳 和風サラダ バナナ	804 26.4 20.3 2.97	ソフトメン 豚肉 干し椎茸 にんじん 大根 ねぎ カレーフレーク カレー粉 和風だし みりん しょうゆ 塩 牛乳 キャベツ とうもろこし 大豆 わかめ にんじん 和風ごまドレッシング バナナ
24 (火)	ごはん 牛乳 さばのみりん焼き きんぴら 豚汁	721 27.0 21.4 2.39	白米 強化米 牛乳 さば みりん 酒 しょうが 砂糖 しょうゆ ごぼう にんじん さつま揚げ こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 白ごま 豚肉 大根 じゃがいも にんじん ねぎ しめじ 豆腐 和風だし 味噌
25 (水)	はちみつパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き カラフルサラダ パンプキンスープ	794 33.8 25.7 2.81	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳 鶏肉 にんにく マスタード しょうゆ 砂糖 塩 こしょう レモン果汁 パセリフレーク 大豆 水菜 赤パプリカ キャベツ 黄パプリカ きゅうり にんじん 白ごま 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 かぼちゃペースト たまねぎ パセリフレーク 小麦粉 牛乳 バター プイヨン 塩 こしょう
26 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ ワンタンスープ 梅ゼリー	731 38.7 16.9 2.62	白米 強化米 牛乳 牛肉 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にら しょうゆ 砂糖 みりん 酒 白ごま ごま油 鶏肉 ワンタン もやし にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう ごま油 ぶどう糖 グラニュー糖 果糖 うめ果汁 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC クエン酸
27 (金)	焼きそば 牛乳 肉団子スープ オレンジ	775 31.1 22.1 3.58	中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 油 青のり 焼きそばソース 牛乳 肉団子 春雨 にんじん 白菜 ほうれん草 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう オレンジ
30 (月)	五目うどん 牛乳 厚焼卵 ゆかり和え	719 27.8 17.0 3.39	ソフトメン 鶏肉 にんじん 小松菜 ねぎ なんと 干し椎茸 だしパック しょうゆ 塩 みりん 塩 牛乳 鶏卵 砂糖 澱粉 酢 塩 しょうゆ かつおだし キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり
31 (火)	ごはん 牛乳 チキンカツ ごま和え きのこ汁	676 27.6 25.7 1.85	白米 強化米 牛乳 鶏肉 パン粉 小麦粉 澱粉 塩 こしょう ほうれん草 もやし 白ごま 砂糖 しょうゆ えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ ねぎ 大根 にんじん 和風だし 味噌

※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。