



# 令和4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	カロリー(kcal) 分量(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (水)	はちみつパン 牛乳 フランクフルト 三色ソテー ぐだぐだスープ	743 30.6 16.0 3.00	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳 豚肉 塩 砂糖 こしょう とうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター ブイオン 塩 こしょう キャベツ にんじん じゃがいも ブロッコリー マッシュルーム ブイオン 塩 こしょう
2 (木)	豚丼 牛乳 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	686 28.5 12.5 3.62	ごはん 強化米 豚肉 たまねぎ 切り干し大根 にんにく しょうが 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 酒 牛乳 ブロッコリー しめじ たまねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし わかめ たまねぎ じゃがいも 油揚げ 赤みそ 和風だし
3 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト きのこのスープ	638 24.7 17.2 2.08	白米 強化米 牛乳 豆腐 たまねぎ 鶏肉 豚肉 たら ラード 米粉 砂糖 塩 チキンエキス 酵母エキス みりん 香辛料 じゃがいも たまねぎ ベーコン おき枝豆 油 ブイオン 塩 こしょう しめじ にんじん ほうれん草 えのき 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう
6 (月)	鶏南蛮うどん 牛乳 たこ焼き 昆布和え	778 29.8 20.0 2.97	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 油揚げ なたと ねぎ にんじん 干し椎茸 かつおだし しょうゆ みりん 塩 牛乳 キャベツ 小麦粉 たこ 油 鶏卵 紅しょうが 砂糖 米粉 塩 澱粉 かつお節 乳たん白 昆布粉末 ベーキングパウダー 紅麴色素 塩昆布 キャベツ 水菜 きゅうり 小松菜 にんじん しょうゆ ごま油
7 (火)	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 五色和え 味噌汁	734 29.5 23.5 2.76	白米 強化米 牛乳 木綿豆腐 鶏肉 にんじん ごぼう 干し椎茸 ひじき 鶏卵 砂糖 しょうゆ 油 塩 ほうれん草 もやし にんじん ハム 錦糸卵 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 塩 油揚げ じゃがいも しめじ 赤みそ 和風だし
8 (水)	レーズンパン 牛乳 ハムチーズピカタ きのこサラダ ポトフ	702 30.9 22.9 3.53	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト レーズン 牛乳 鶏卵 チキンスープ チーズ ハム タピオカ澱粉 砂糖 油 酢 赤パプリカ しめじ えのき キャベツ たまねぎ 和風ドレッシング ウインナー キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース じゃがいも かぶ ブイオン 塩 こしょう
9 (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 強化米 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 たら もやし ねぎ にんじん たまねぎ ビーマン 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
10 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 和風和え 味噌汁	679 27.8 16.5 2.45	白米 強化米 牛乳 鶏肉 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 厚揚げ さやいんげん 干し椎茸 しょうゆ 砂糖 酒 小松菜 えのき にんじん しょうゆ 豆腐 わかめ ねぎ 和風だし 味噌
13 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 シーザーサラダ 野菜スープ	622 28.4 27.0 2.44	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 トマトピューレ オリーブオイル 中農ソース 小麦粉 ブイオン 塩 バター 粉チーズ 牛乳 キャベツ ベーコン きゅうり クルトン こしょう シーザードレッシング 豚肉 白菜 筍 ほうれん草 油 ブイオン 塩 こしょう
14 (火)	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ バナナ	713 25.0 18.7 2.37	白米 強化米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレーフレーク カレー粉 牛乳 とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ チーズ しょうゆ オリーブオイル 酢 塩 こしょう バナナ
15 (水)	黒パン 牛乳 エビカツ みずなのサラダ キャベツのスープ	811 29.8 31.9 3.11	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 牛乳 エビ パン粉 たら たまねぎ 澱粉 小麦粉 砂糖 油 塩 ひじき ささみフレーク 水菜 にんじん 枝豆 とうもろこし マヨネーズ 塩 こしょう ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ブイオン 塩 こしょう
16 (木)	麦ごはん 牛乳 鮭のうめ味噌焼き 水菜のサラダ かきたま汁 ヨーグルト	750 32.3 18.5 2.52	白米 強化米 麦 牛乳 鮭 ねり梅 味噌 しょうゆ みりん 酒 水菜 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ 油揚げ 切り干し大根 白いりごま しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 小松菜 にんじん ねぎ みつば 鶏卵 干し椎茸 てんぷん 和風だし しょうゆ 塩 こしょう 生乳 グラニュー糖 脱脂粉乳 乳酸菌
17 (金)	麻婆丼 牛乳 お浸し 中華スープ	691 28.4 24.0 2.41	白米 強化米 豆腐 豚肉 ねぎ 干し椎茸 たら にんにく しょうが 油 麻婆豆腐の素 てんぷん 牛乳 ほうれん草 えのき にんじん かつお節 しょうゆ きくらげ にんじん エリンギ チンゲンサイ しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう
20 (月)	ピリ辛豆乳坦々うどん 牛乳 厚焼卵 ゆかり和え	789 31.8 24.1 2.75	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 コチュジャン 豆板醤 味噌 白ごま 砂糖 酒 中華スープストック 豆乳 塩 こしょう ごま油 牛乳 鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし 油 澱粉 キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり
21 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌炒め パンサンスー 沢煮椀	794 32.9 4.04	白米 強化米 牛乳 厚揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ビーマン 干し椎茸 味噌 しょうゆ 砂糖 酒 油 ハム きゅうり キャベツ にんじん 春雨 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油 からし かまぼこ にんじん ごぼう 干し椎茸 筍水煮 みつば だしパック 塩 酒 しょうゆ
22 (水)	コッペパン 牛乳 白花豆コロッケ ミモザサラダ コンソープ	833 27.2 30.6 3.22	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 白花豆 じゃがいも バター 砂糖 塩 パン粉 小麦粉 澱粉 大豆たん白 油 塩 ブロッコリー キャベツ にんじん 鶏卵 オリーブオイル 塩 こしょう 酢 とうもろこし クリームコーン たまねぎ 白花豆 牛乳 生クリーム ブイオン 塩 こしょう パセリ
23 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 和風和え なめこ汁	603 28.9 31.7 1.97	白米 強化米 牛乳 さわら 西京味噌 砂糖 酒 キャベツ 水菜 きゅうり 小松菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 なめこ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし
24 (金)	雑穀ごはん 牛乳 鶏肉の塩レモン焼き ポテトサラダ もずくスープ	762 31.7 25.5 2.01	白米 麦 ひえ 粟 きび ごま 牛乳 鶏肉 しょうゆ 塩 レモン果汁 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり ハム マヨネーズ 塩 こしょう オクラ たまねぎ もずく 豆腐 鶏卵 酒 片栗粉 中華スープストック 塩
27 (月)	チャンポンうどん 牛乳 卵の中華炒め パインコンポート	843 35.5 22.0 1.95	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ほうたて たまねぎ にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 チャンポンスープの素 片栗粉 牛乳 鶏卵 豚肉 ねぎ ほうれん草 しょうが 春雨 油 酒 砂糖 塩 中華スープストック こしょう しょうゆ パインアップル 砂糖 酸味料
28 (火)	ごはん 牛乳 さんまの味噌煮 磯和え こづゆ	702 32.7 16.5 2.28	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 ほうれん草 しめじ もやし のり しょうゆ 鶏肉 にんじん 里芋 しらたき きくらげ 干し椎茸 麩 万能ねぎ しょうゆ 塩 だしパック
29 (水)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	667 29.7 26.4 2.54	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 たまねぎ にんにく しょうが ヨーグルト トマトペースト 塩 カレー粉 ブロッコリー カリフラワー おろしドレッシング ベーコン にんじん キャベツ 干し椎茸 筍水煮 ブイオン 塩 こしょう
30 (木)	ごはん 牛乳 ホキフライ ごま酢和え 里芋汁	622 23.1 16.4 1.67	白米 強化米 牛乳 ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 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 味噌 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。