



令和4年7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	807~(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
1 (金)	キムタクごはん	707 30.4 18.0 2.65	白米 強化米 豚肉 白菜キムチ つば漬 万能ねぎ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ ごま油
	牛乳		牛乳
	小松菜のナムル		小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 ごま油
	ワントンスープ		ワントン 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 酒 塩 こしょう
4 (月)	きつねうどん	734 24.1 25.5 2.95	ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 油揚げ 鶏肉 だいこん にんじん ねぎ なたと かつおだし しょうゆ みりん 塩
	牛乳		牛乳
	野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん 春菊 小麦粉 とうもろこし澱粉 大豆油
	和風サラダ		わかめ きゅうり にんじん キャベツ 酢 しょうゆ 砂糖 塩
5 (火)	カレーピラフ	715 24.4 20.1 2.49	白米 強化米 ウインナー たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース カレー粉 ブイヨン 塩 こしょう
	牛乳		牛乳
	ハムマリネサラダ		ハム キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン チーズ オリーブオイル 酢 レモン果汁 塩 こしょう
	かにとレタスのスープ		かにかまぼこ レタス 水菜 乾燥パセリ ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう
6 (水)	ミルクパン	712 32.2 16.5 2.20	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩
	牛乳		牛乳
	鮭のムニエル		鮭切り身 塩 こしょう 小麦粉 バター レモン果汁 白ワイン 塩 こしょう 乾燥パセリ
	ザワークラウト		キャベツ にんじん オリーブオイル 塩 ブイヨン 白ワイン 酢 ローリエ
7 (木)	ごはん	789 31.8 24.1 2.75	白米 強化米
	牛乳		牛乳
	スターコロッケ		じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 塩 油 発酵調味料 醸造調味料 こしょう パン粉 小麦粉 植物性たん白 とうもろこし澱粉 菜種油 塩
	ごま酢あえ		キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ もやし しょうゆ 砂糖 白ごま 酢
8 (金)	天の川澄まし汁	798 29.7 32.5 2.10	豆腐 大根 にんじん ねぎ 水菜 干し椎茸 なたと かつおだし しょうゆ 塩 酒
	星のソーダゼリー		ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 粉あめ ナタデココシロップ漬け レモン果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 着色料(クチナシ、アントシアニン)
	ゆかりごはん		白米 強化米 ゆかり 塩
	牛乳		牛乳
11 (月)	鶏肉のスタミナ焼き	780 31.7 27.1 2.95	鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 バター とうがらし しょうゆ ごま油
	切り干し大根のサラダ		切り干し大根 にんじん 小松菜 まぐろ水煮 酢 しょうゆ 油
	豚汁		豚肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ とうふ 豆腐 じゃがいも こんにゃく 和風だし 味噌
	冷やし中華		中華めん ハム 錦糸卵 きゅうり にんじん もやし 冷やし中華のたれ
12 (火)	牛乳	728 26.4 29.7 2.00	牛乳
	なすの中華炒め		豚肉 なす 油 たまねぎ ピーマン しょうが にんにく 唐辛子 砂糖 味噌 しょうゆ 酒 塩
	すいか		すいか
	ごはん		白米 強化米
13 (水)	牛乳	816 33.9 23.7 2.71	牛乳
	白身魚フライ		ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 油
	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ チーズ マヨネーズ 牛乳 レモン果汁 砂糖 塩 こしょう
	ミネストローネ		大豆 ベーコン ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ オリーブオイル ブイヨン 塩 こしょう
14 (木)	麻婆茄子丼	782 28.3 27.7 2.96	白米 強化米 なす 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 豚肉 ねぎ しょうが にんにく にら たまねぎ コチュジャン 甜麺醬 酒 味噌 しょうゆ 砂糖 オイスターソース 片栗粉
	牛乳		牛乳
	春雨サラダ		春雨 ハム キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう
	中華風コンンスープ		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
15 (金)	ごはん	710 26.8 19.1 2.09	白米 強化米
	牛乳		牛乳
	ホイコーロー		キャベツ 豚肉 ピーマン たけのこ水煮 しょうが ねぎ にんにく 砂糖 しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤 油
	五目スープ		にんじん 白菜 干し椎茸 たけのこ水煮 豆腐 鶏肉 酒 片栗粉 中華だし 塩 ごま油
19 (火)	バナナ	816 33.9 23.7 2.71	バナナ
	ごはん		白米 強化米
	牛乳		牛乳
	ささみチーズフライ		鶏肉 チーズ チキンスープ 塩 発酵調味料 しょうゆ しょうが にんにく パン粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 小麦たん白 乳化剤 油
20 (水)	ごまサラダ	677 26.6 18.5 1.93	小松菜 キャベツ にんじん ひじき 白ごま 砂糖 オリーブオイル
	きのこ汁		えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ ねぎ だいこん にんじん 味噌 和風だし
	常陸牛と夏野菜のビーフカレー		白米 強化米 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす カレーフレーク カレー粉 油
	牛乳		牛乳
20 (水)	青じそサラダ	677 26.6 18.5 1.93	小松菜 キャベツ にんじん 枝豆 青じそドレッシング
	メロンゼリー		グラニュー糖 果糖 ポリデキストロース 水あめ メロン果汁 ゲル化剤 香料

※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。