



令和4年9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	総カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (木)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 梨ゼリー	741 22.5 22.8 2.96	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 きゅうり とうもろこし 赤ピーマン チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう なし果汁 ぶどう糖 砂糖 ゲル化 乳酸Ca 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄Na
2 (金)	ごはん 牛乳 味噌カツ 磯和え けんちん汁	676 30.7 20.4 2.68	白米 強化米 牛乳 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 味噌 白ごま みりん 酒 砂糖 ほうれん草 もやし にんじん のり しょうゆ 鶏肉 里芋 こんにゃく にんじん 大根 芋がら ごぼう 豆腐 油 和風だし しょうゆ みそ
5 (月)	冷やしうどん 牛乳 野菜かき揚げ 五色和え	771 21.0 27.7 2.97	ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) しょうゆ 和風だし 塩 みりん 酒 牛乳 たまねぎ にんじん 春菊 小麦粉 卵 油 ほうれん草 もやし にんじん ハム 錦糸卵 しょうゆ 砂糖 塩 酢 ごま油
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 梅マヨネーズ和え じゃがいものみそ汁	687 25.2 21.8 2.45	白米 強化米 牛乳 豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 ちくわ キャベツ にんじん 水菜 マヨネーズ ねり梅 しょうゆ じゃがいも わかめ たまねぎ 味噌 和風だし
7 (水)	黒パン 牛乳 鶏肉のバジルトマト焼き マカロニサラダ 具だくさんスープ	769 30.5 32.2 3.17	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト 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 きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ オリーブオイル プイオン 塩 こしょう
8 (木)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 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 ごま油 豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 ねぎ 味噌 和風だし
9 (金)	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 お月見ゼリー	729 24.6 21.5 2.55	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 はくさい にんじん ねぎ 油揚げ だしパック 味噌 もも ぶどう果汁 砂糖 ゲル化 乳酸Ca 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄Na
12 (月)	カレー南蛮うどん 牛乳 ごまドレッシングサラダ バナナ	804 26.4 20.3 2.97	ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 豚肉 干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ カレールー カレー粉 和風だし しょうゆ みりん 塩 牛乳 キャベツ とうもろこし 大豆 わかめ にんじん ごまドレッシング バナナ
13 (火)	中華丼 牛乳 ナムル 肉団子スープ	707 31.4 18.0 2.65	白米 強化米 豚肉 しょうが 油 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 塩 こしょう 澱粉 牛乳 いら もやし にんじん 白ごま ごま油 酢 しょうゆ 肉団子 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 ごま油
14 (水)	丸コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ グリーンサラダ ポトフ	702 30.9 22.9 3.53	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 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 ブロッコリー アスパラガス きゅうり 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 プイオン 塩 こしょう
15 (木)	ごはん 牛乳 揚げささみのレモンソース ひじきのサラダ きのこ汁	669 32.6 17.8 1.75	白米 強化米 牛乳 ささみ 酒 澱粉 油 しょうゆ レモン果汁 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ひじき 白いりごま 砂糖 オリーブオイル 酢 塩 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
16 (金)	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き 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 塩 こしょう しょうゆ バター 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 大根 ねぎ 油 和風だし しょうゆ
20 (火)	五目チャーハン 牛乳 青じそサラダ 中華スープ	601 21.8 18.1 2.09	白米 強化米 焼き豚 ねぎ にんじん 万能ねぎ 鶏卵 中華スープストック 油 塩 こしょう 牛乳 きゅうり キャベツ にんじん むぎ枝豆 青じそドレッシング たまねぎ わかめ えのきたけ 中華スープストック 酒 塩 こしょう
21 (水)	レーズンパン 牛乳 フランクフルト 三色ソテー 野菜たっぷりスープ	743 30.6 18.0 3.00	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト レーズン 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 プイオン 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 プイオン 塩 こしょう
22 (木)	ごはん / 納豆 牛乳 肉じゃが えのきのおかか和え 小松菜の味噌汁	714 30.0 15.7 3.24	白米 強化米 / 納豆 たれ からし 牛乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき グリンピース 油 砂糖 しょうゆ 酒 和風だし みりん キャベツ えのきたけ かつお節 しょうゆ 小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
26 (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
27 (火)	ごはん 牛乳 アジフライ 中華クラゲの和え物 豚汁	682 27.8 21.0 2.04	白米 強化米 牛乳 アジ パン粉 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 キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ 豚肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 味噌 和風だし
28 (水)	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン カラフルサラダ パンプキンスープ	697 29.6 25.0 2.63	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 粒マスタード しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう 大豆 水菜 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 白ごま 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 かぼちペースト たまねぎ パセリフレーク 小麦粉 牛乳 プイオン 塩 こしょう バター
29 (木)	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	783 23.8 18.5 2.54	白米 強化米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールー カレー粉 油 牛乳 とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ しょうゆ 塩 こしょう オリーブオイル 酢 生乳 グラニュー糖 脱脂粉乳 乳酸菌
30 (金)	ごはん 牛乳 松風焼き 昆布和え 根菜汁	697 30.4 24.7 2.72	白米 強化米 牛乳 豚肉 ねぎ パン粉 味噌 砂糖 鶏卵 くるみ 白ごま 油 塩昆布 キャベツ もやし にんじん しょうゆ オリーブオイル にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 油揚げ 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 和風だし 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。