

10月は、小学部のリクエストメニューがあります。
★印のついているのがリクエストメニューです。

令和4年10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	ｶﾋｰ(kcal) ｸﾋﾞ ｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
4 (火)	栗ごはん		白米 強化米 蒸し栗 酒 塩 黒ごま
	牛乳	708	牛乳
	いわしのさんが焼き	26.7	いわし たまねぎ 鶏肉 大豆たん白 キャベツ 砂糖 味噌 でん粉 パン粉 米発酵調味料 なたね油 チキンエキス しょうゆ しょうが
	梅あえ	15.0	小松菜 ちくわ もやし 梅肉 しょうゆ みりん
	味噌汁	2.55	わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし
5 (水)	麻婆豆腐丼	691	白米 強化米 豆腐 豚肉 ねぎ 干し椎茸 にら にんにく しょうが 油 でん粉 麻婆豆腐の素
	牛乳	28.4	牛乳
	お浸し	24.0	ほうれん草 えのきたけ にんじん かつお節 しょうゆ
	中華スープ	2.41	わかめ にんじん きくらげ しめじ チンゲンサイ 中華だし しょうゆ 塩 ごま油
6 (木)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	780	牛乳
	★コロッケ	23.3	じゃがいも たまねぎ 砂糖 大豆油 塩 パン粉 米粉 小麦粉 油 中濃ソース
	ミモザサラダ	26.5	ブロッコリー キャベツ にんじん いり玉子 オリーブオイル 塩 こしょう 酢
	コーンポタージュ	1.99	クリームコーン とうもろこし たまねぎ 白花豆 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 生クリーム ブイヨン 塩 こしょう
7 (金)	★ビーフカレーライス	800	白米 強化米 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ むき枝豆 にんにく しょうが 油 カレールー カレー粉
	牛乳	26.2	牛乳
	花野菜サラダ	20.9	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ベーコン 野菜ドレッシング
	ヨーグルト	2.62	脱脂粉乳 ぶどう糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム
11 (火)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	650	牛乳
	ねぎみそ包子	24.1	豚肉 ねぎ たまねぎ ラード 大豆たん白 味噌 でん粉 にら キャベツ しょうゆ しょうが 砂糖 小麦粉 塩
	春雨の炒め物	15.4	焼き豚 きくらげ 春雨 筍水煮 もやし にんじん 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ごま油
	にら玉スープ	1.94	にら にんじん たまねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
12 (水)	バターロール		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト パター
	牛乳	683	牛乳
	ミートオムレツ	33.2	鶏卵 チキンスープ たまねぎ タビオカでん粉 砂糖 鶏肉 しょうゆ 大豆たん白 油 酢 塩
	三色ソテー	25.9	とうもろこし もやし ピーマン 無塩バター ブイヨン 塩 こしょう
	野菜たっぷりカレースープ	2.79	大豆 ウインナー グリーンアスパラ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブイヨン カレー粉 塩 こしょう
13 (木)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	708	牛乳
	★エビフライ	23.3	えび パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 大豆粉 油 中農ソース
	かぼちゃサラダ	19.1	かぼちゃ レーズン たまねぎ きゅうり マヨネーズ 酢 塩 こしょう
	白菜ベーコンスープ	1.67	白菜 ベーコン しめじ にんじん グリーンアスパラ ブイヨン 塩 こしょう
14 (金)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	693	牛乳
	鶏肉のコチュジャン焼き	29.7	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 ごま油
	和風サラダ	21.9	ほうれん草 もやし にんじん きゅうり 和風ドレッシング
	きのこ汁	1.89	えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ ねぎ 大根 にんじん みそ 和風だし
17 (月)	★しょうゆラーメン	729	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 なたね油 しょうゆラーメンスープ
	牛乳	30.0	牛乳
	卵と小松菜の炒め物	16.7	鶏卵 小松菜 にら 筍水煮 きくらげ しょうが 春雨 油 酒 砂糖 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	ラ・フランスゼリー	3.38	ラ・フランスピューレ ラ・フランス果汁 グラニュー糖 粉あめ 果糖 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC クエン酸
18 (火)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	710	牛乳
	鮭のもみじ焼き	29.4	鮭 酒 こしょう マヨネーズ みそ にんじん 砂糖
	きのこサラダ	23.1	えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ たまねぎ すりたまねぎドレッシング
	ごま味噌汁	2.57	じゃがいも ねぎ 油揚げ 白すりごま みそ 和風だし
19 (水)	丸パン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	721	牛乳
	タンドリーチキン	28.4	鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉
	コーンサラダ	31.2	とうもろこし にんじん きゅうり グリーンアスパラ ごまドレッシング
	キャベツのスープ	3.22	ベーコン にんじん キャベツ 干し椎茸 筍水煮 ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう
20 (木)	★焼きそば		中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 油 焼きそばソース 青のり
	牛乳	875	牛乳
	大学芋	31.1	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ 黒ごま
	肉団子スープ	22.1	鶏団子 にんじん 白菜 ほうれん草 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ごま油
	オレンジ	3.95	オレンジ
21 (金)	さつまいもごはん		さつまいも 白米 強化米
	牛乳	784	牛乳
	豚バラと大根の煮物	25.1	豚肉 油 大根 にんじん さつま揚げ むき枝豆 和風だし 酒 みりん 砂糖 しょうゆ しょうが
	つみれ汁	24.1	いわしつみれ しょうが 大根 にんじん 里芋 ねぎ 和風だし 酒 みそ
		2.43	
24 (月)	★けんちんうどん		ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ねぎ 豆腐 こんにやく 芋がら ごぼう 油 しょうゆ かつおだし みりん 塩
	牛乳	762	牛乳
	千草焼き	32.4	鶏卵 チキンスープ にんじん ねぎ タビオカでん粉 砂糖 大豆油 なたね油 酢
	酢味噌あえ	24.2	ちくわ ハム キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 白みそ 酢 砂糖 みりん 白すりごま
		3.96	
25 (火)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	754	牛乳
	ホイコーロー	31.0	豚肉 キャベツ にんじん ピーマン しょうが ねぎ きくらげ にんにく 砂糖 しょうゆ 酒 甜麺醬 豆板醬 油
	五目スープ	24.1	にんじん 白菜 干し椎茸 豆腐 鶏肉 酒 でん粉 中華だし 酒 ごま油 しょうゆ
	マラーカオ	2.44	砂糖 小麦粉 鶏卵 ショートニング 乳 オリゴ糖 しょうゆ ベーキングパウダー
26 (水)	★きな粉揚げパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト きな粉 油
	牛乳	810	牛乳
	ボークビーンズ	26.3	大豆 豚肉 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 油 ホールトマト ブイヨン ケチャップ 砂糖 塩 こしょう
	フレンチサラダ	36.3	キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンアスパラ 赤パプリカ オリーブオイル 砂糖 酢 塩 こしょう
		3.84	
27 (木)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	727	牛乳
	さんま煮	27.0	さんま 砂糖 しょうゆ みりん しょうが
	ごぼうサラダ	19.4	ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ 砂糖 酢 味噌 塩
	沢煮椀	2.48	かまぼこ 大根 にんじん 干し椎茸 筍水煮 みつば だしパック しょうゆ 酒 塩
28 (金)	ごはん		白米 強化米
	牛乳	757	牛乳
	★ハンバーグ	28.7	鶏肉 たまねぎ 大豆たん白 パン粉 ラード しょうゆ 砂糖 塩 赤ワイン こしょう
	ジャーマンポテト	19.6	じゃがいも たまねぎ ベーコン むき枝豆 ブイヨン 塩 こしょう
	きのこスープ	2.36	しめじ えのきたけ にんじん ほうれん草 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	かぼちゃプリン		かぼちゃペースト 粉あめ グラニュー糖 塩 ゲル化剤 着色料

※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。