



令和4年11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)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | お も な ざ い り ょ う                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                |                                            | 11月は、中学部のリクエストメニューがあります。<br>★印のついているのがリクエストメニューです。                                                                                                                                                                                  |
| 1 (火)  | ごはん<br>牛乳<br>★トンカツ<br>キャベツのサラダ<br>田舎汁                          | 822<br>30.9<br>29.3<br>1.65                | 白米 強化米<br>牛乳<br>豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー まぐろ水煮 にんじん サウザンアイランドドレッシング<br>れんこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう 油揚げ しめじ 干し椎茸 ねぎ 和風だし しょうゆ 酒 塩                                                                                     |
| 2 (水)  | はちみつパン<br>牛乳<br>つくば鶏チキンカツ<br>★マカロニサラダ<br>ブイヤベース                | 738<br>33.9<br>29.6<br>3.40                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ<br>牛乳<br>鶏肉 塩麴 パン粉 砂糖 塩 イースト 小麦粉 乳化剤 コーンスターチ<br>ハム マカロニ キャベツ きゅうり 赤ピーマン オリーブ油 酢 塩 こしょう<br>えび あさり ホールトマト にんじん たまねぎ セロリー パセリ にんにく オリーブオイル プイヨン 塩 こしょう                                                         |
| 4 (金)  | ★五目チャーハン<br>牛乳<br>青じそサラダ<br>中華スープ                              | 601<br>21.8<br>18.1<br>2.09                | 白米 強化米 焼き豚 たまねぎ ねぎ にんじん 鶏卵 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう ごま油<br>牛乳<br>きゅうり キャベツ にんじん 枝豆 青じそドレッシング<br>たまねぎ わかめ えのき 中華スープストック 酒 しょうゆ 塩 こしょう                                                                                                   |
| 8 (火)  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のスタミナ炒め<br>パンサンスー<br>キムチスープ                     | 794<br>31.1<br>23.4<br>2.66                | 白米 強化米<br>牛乳<br>豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら みりん 砂糖 しょうゆ 油 白ごま<br>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<br>白菜 しめじ にんじん 豆腐 ねぎ キムチ 中華スープストック しょうゆ 塩                                                                                       |
| 9 (水)  | ミルクパン<br>牛乳<br>★白身魚フライ<br>枝豆ひじきサラダ<br>カレースープ                   | 806<br>30.0<br>28.5<br>2.63                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 油<br>ひじき ささみフレーク 水菜 にんじん 枝豆 どうもろこし マヨネーズ ごま油 塩 こしょう<br>ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん プイヨン カレー粉 塩 こしょう 油                                                                                           |
| 10 (木) | ★ビビンバ丼<br>牛乳<br>フライドポテト<br>中華スープ                               | 674<br>25.6<br>22.0<br>2.34                | 白米 強化米 牛肉 たまねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 白ごま 塩<br>牛乳<br>じゃがいも 油 塩<br>にんじん 白菜 干し椎茸 筍水煮 ベーコン 中華スープストック しょうゆ 片栗粉 塩 こしょう                                                                                            |
| 11 (金) | ハヤシライス<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>バナナ                                 | 743<br>23.3<br>22.2<br>2.72                | 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<br>牛乳<br>キャベツ アスパラガス どうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう<br>バナナ                                                                                                                  |
| 12 (土) | 赤飯<br>オレンジジュース<br>エビフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>お吸い物<br>ショートケーキ(セレクト) | 735<br>19.7<br>19.4<br>2.04                | 白米 強化米 赤米 塩 黒ごま<br>オレンジジュース<br>えび パン粉 ぜん粉 小麦粉 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 大豆粉 油 中農ソース<br>ほうれん草 もやし にんじん 白菜 白ごま 砂糖 しょうゆ<br>なると みつば 干し椎茸 だしパック しょうゆ 酒 塩<br>(ホワイト)クリーム 卵 砂糖 小麦粉 ラズベリーソース 水あめ /(チョコ)ホイップクリーム 乳製品 水あめ 乳糖 乳たん白 砂糖 卵 チョコレート ココアパウダー 水あめ |
| 14 (月) | 塩ラーメン<br>牛乳<br>炒り豆腐<br>りんごゼリー                                  | 628<br>32.0<br>19.0<br>3.34                | 中華めん 鶏肉 もやし たまねぎ にんじん にら 塩ラーメンスープ<br>牛乳<br>豆腐 鶏卵 鶏肉 にんじん ねぎ きくらげ いんげん 油 砂糖 しょうゆ 塩<br>りんご果汁 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                                                                                                        |
| 15 (火) | ごはん / 味のり<br>牛乳<br>★鮭の塩焼き<br>たくあん和え<br>芋煮汁                     | 623<br>28.7<br>16.6<br>2.35                | 白米 強化米 / のり<br>牛乳<br>鮭 塩<br>たくあん キャベツ にんじん もやし 白ごま<br>里芋 牛肉 にんじん だいこん こんにゃく ねぎ 和風だし しょうゆ 酒 塩                                                                                                                                        |
| 16 (水) | 黒パン<br>牛乳<br>かぼちゃクロquette<br>ツナサラダ<br>ミネストローネ                  | 740<br>24.9<br>24.1<br>3.67                | 小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>かぼちゃ 砂糖 大豆油 塩 パン粉 米粉 小麦粉 中農ソース<br>まぐろ水煮 キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 塩 こしょう<br>大豆 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく セロリー パセリ ホールトマト オリーブオイル プイヨン 粉チーズ 塩 こしょう                                          |
| 17 (木) | 中華丼<br>牛乳<br>シューマイ<br>春雨スープ                                    | 700<br>31.9<br>24.8<br>2.40                | ごはん 強化米 豚肉 油 筍水煮 白菜 チンゲンサイ うずら卵 かまぼこ きくらげ しょうが 中華スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう 片栗粉<br>牛乳<br>豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ<br>もやし 干し椎茸 にんじん 春雨 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう                                                                      |
| 18 (金) | キムタクごはん<br>牛乳<br>小松菜のナムル<br>ワンタンスープ                            | 723<br>24.7<br>15.8<br>2.35                | 白米 強化米 豚肉 キムチ つば漬 万能ねぎ ごま油<br>牛乳<br>小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 ごま油<br>ワンタン 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 塩                                                                                                                          |
| 21 (月) | けんちんうどん<br>牛乳<br>しらす和え<br>大学芋                                  | 891<br>31.9<br>22.5<br>3.28                | 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 こんにゃく 芋から ごぼう 油 しょうゆ かつおだし みりん 塩<br>牛乳<br>小松菜 もやし しめじ しらす しょうゆ 酢 ごま油<br>さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ 黒ゴマ                                                                                              |
| 22 (火) | ★常陸牛のステーキ丼<br>牛乳<br>ゆずの香りとえ<br>味噌汁                             | 686<br>29.8<br>13.5<br>2.88                | 白米 強化米 牛肉 にんにく バター 砂糖 しょうゆ 黄ピーマン キャベツ<br>牛乳<br>ヤーコン にんじん ほうれん草 ゆず果汁 しょうゆ 酢 砂糖<br>わかめ じゃがいも 味噌 和風だし                                                                                                                                  |
| 24 (木) | ごはん<br>牛乳<br>ぶりの照焼き<br>れんこんと水菜の和え物<br>水炊きスープ                   | 749<br>35.8<br>24.5<br>2.08                | 白米 強化米<br>牛乳<br>ぶり しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖<br>れんこん 水菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン マヨネーズ 塩 こしょう<br>鶏肉 だいこん しらすたき ほうれんそう ねぎ 和風だし しょうゆ 酒 塩                                                                                                             |
| 25 (金) | ごはん<br>牛乳<br>ローズボークのしょうが炒め<br>じゃこ和え<br>さつま汁                    | 775<br>35.7<br>27.1<br>3.59                | 白米 強化米<br>牛乳<br>豚肉 しょうが しょうゆ 砂糖 酒<br>キャベツ わかめ ちりめんじゃこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油<br>鶏肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう 油揚げ ねぎ 味噌 和風だし                                                                                                                        |
| 28 (月) | 中華あんかけうどん<br>牛乳<br>ミニ肉まん<br>中華サラダ                              | 838<br>32.1<br>17.4<br>3.12                | ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 豚肉 しょうが うずら卵 にんじん 白菜 もやし きくらげ チンゲンサイ ねぎ 中華スープストック しょうゆ 酒 片栗粉 塩<br>牛乳<br>たまねぎ 豚肉 筍 干し椎茸 でんぶん 小麦粉 しょうが 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう<br>キャベツ にんじん 春雨 錦糸卵 しょうゆ 酢 砂糖 塩 こしょう                                                         |
| 29 (火) | ごはん<br>牛乳<br>さばのみりん焼き<br>きんぴら<br>豚汁                            | 721<br>27.0<br>21.4<br>2.39                | 白米 強化米<br>牛乳<br>さば しょうが みりん 酒 砂糖 しょうゆ<br>ごぼう にんじん こんにゃく いんげん さつま揚げ ごま油 しょうゆ 砂糖 酒 白ごま<br>豚肉 だいこん じゃがいも にんじん ねぎ しめじ 豆腐 味噌 和風だし                                                                                                        |
| 30 (水) | レーズンパン<br>牛乳<br>ハムチーズピカタ<br>グリーンサラダ<br>ポトフ                     | 702<br>30.9<br>22.9<br>3.53                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト レーズン<br>牛乳<br>鶏卵 チキンスープ チーズ ハム タピオカ澱粉 砂糖 油 酢<br>キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう<br>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 プイヨン 塩 こしょう                                                                       |

※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。