

令和4年12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) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
1 (木)	ごはん		白米
	牛乳	650	牛乳
	鶏肉の照り焼き	27.4	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖
	れんこんと水菜のサラダ	17.6	れんこん 水菜 枝豆 白ごま マヨネーズ しょうゆ 酢
	白菜のみそ汁	1.56	白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
2 (金)	わかめごはん		白米 わかめごはんの素
	牛乳	695	牛乳
	れんこんシューマイ	23.0	たまねぎ 豚肉 鶏肉 れんこん でん粉 大豆たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 魚介エキス 小麦粉
	★たくあん和え	21.4	たくあん キャベツ もやし にんじん 白ごま
	豚汁	2.50	豚肉 じゃがいも 大根 にんじん ねぎ しめじ こんにゃく 豆腐 味噌 和風だし
5 (月)	★きつねうどん		ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 油揚げ 鶏肉 大根 にんじん ねぎ 干し椎茸 だしパック しょうゆ みりん 酒 塩
	牛乳	768	牛乳
	五目玉子焼き	33.3	鶏卵 ごぼう にんじん れんこん 筍 椎茸 砂糖 水あめ しょうゆ 油 かつおエキス 米酢 塩 かつおだし 昆布だし でん粉
	お浸し	20.9	ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ
		2.75	
6 (火)	ごはん		白米
	牛乳	762	牛乳
	★鶏肉のから揚げ	32.8	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油
	ごま酢和え	17.3	キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 酢 ごま油
	味噌汁	2.83	わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし
7 (水)	コッペパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	734	牛乳
	メンチカツ	28.4	豚肉 たまねぎ 鶏卵 しょうが パン粉 酒 小麦粉 塩 こしょう 中濃ソース
	ブロッコリーとかにかまのサラダ	28.5	ブロッコリー かにかま たまねぎ マヨネーズ 酢 砂糖 塩 こしょう
	ポトフ	2.97	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 しめじ ブイヨン 塩 こしょう
8 (木)	ごはん/★かつおふりかけ		白米 / かつお節 ごま 砂糖 塩 しょうゆ 小麦粉 鶏卵 油 のり 抹茶 鶏肉エキス 脱脂粉乳
	牛乳	800	牛乳
	春巻き	22.4	小麦粉 ラード 筍 たまねぎ にんじん しょうゆ 油 でん粉 水あめ 砂糖 しょうが 豚肉 大豆粉 春雨 塩 にんにく 干し椎茸 きくらげ オイスターソース XOジャン 脱脂粉乳
	チャプチェ	26.3	豚肉 春雨 にら もやし ねぎ ピーマン 干し椎茸 にんにく しょうが 豆板醤 砂糖 しょうゆ ごま油
	かきたま汁	1.87	小松菜 鶏卵 にんじん たまねぎ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 片栗粉
9 (金)	親子丼		白米 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 鶏卵 みつば
	牛乳	712	牛乳
	磯和え	33.3	ほうれん草 にんじん もやし しょうゆ 砂糖 のり
	冬野菜のみそ汁	23.4	油揚げ 大根 にんじん 白菜 にら 味噌 和風だし
		2.05	
12 (月)	★スパゲティミートソース		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 オリーブオイル トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ 小麦粉 ブイヨン バター 塩 こしょう 粉チーズ
	牛乳	667	牛乳
	シーザーサラダ	31.5	キャベツ ベーコン きゅうり クルトン シーザードレッシング
	白菜のスープ	29.1	豚肉 白菜 筍 ほうれん草 油 ブイヨン 塩 こしょう
		2.51	
13 (火)	ごはん		白米
	牛乳	753	牛乳
	豚肉と豆腐の中華煮	33.8	豚肉 豆腐 筍 にんじん ねぎ にんにく しょうが うずら卵 砂糖 しょうゆ ごま油 塩 こしょう 酒 片栗粉
	ワンタンスープ	16.6	ワンタン もやし にんじん 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 中華スープストック 塩 こしょう
	オレンジ	2.62	オレンジ
14 (水)	★セルフチーズバーガー		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト スライスチーズ 鶏肉 たまねぎ パン粉 ラード 砂糖 魚醤 塩 みりん チキンエキス ワイン 酢 しょうが 油
	牛乳	689	牛乳
	コールスローサラダ	34.2	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ マヨネーズ 砂糖 牛乳 酢 塩 こしょう
	ミネストローネ	25.2	大豆 ベーコン ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ えのき オリーブオイル ブイヨン 塩 こしょう
		2.88	
15 (水)	ごはん		白米
	牛乳	667	牛乳
	さわらの西京焼き	30.4	さわら 味噌 砂糖 みりん 塩
	ひじきの煮物	19.0	ひじき ちくわ 大豆 油揚げ こんにゃく にんじん 砂糖 しょうゆ 和風だし みりん 酒 油
	ごま味噌汁	2.25	じゃがいも 長ねぎ 白ごま 味噌 和風だし
16 (金)	すきやき丼		白米 牛肉 ねぎ 焼き豆腐 しらたき 白菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 油 和風だし
	牛乳	728	牛乳
	香りとえ	28.9	小松菜 切り干し大根 しめじ ゆず果汁 酢 砂糖 しょうゆ
	味噌汁	17.3	わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし
		2.56	
19 (月)	カレー南蛮うどん		ソフトメン(小麦粉 塩 小麦たん白) 鶏肉 干し椎茸 たまねぎ 油揚げ にんじん ねぎ なんと だしパック しょうゆ 塩 カレールー 片栗粉
	牛乳	792	牛乳
	たこ焼き	28.8	キャベツ たこ 紅しょうが 油 鶏卵 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 かつお節粉 乳たん白 昆布エキス ベーキングパウダー
	昆布和え	19.7	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
		3.53	
20 (火)	ごはん		白米
	牛乳	815	牛乳
	肉団子の甘酢あんかけ	26.0	肉団子 油 たまねぎ にんじん 筍 ピーマン 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 酢 中華スープストック 片栗粉
	パンサンスー	25.6	錦糸卵 ささみフレック 春雨 きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油
	わかめスープ	3.35	わかめ ねぎ にんじん もやし 白ごま 中華スープストック ごま油 しょうゆ 塩 こしょう
21 (水)	はちみつパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ
	牛乳	835	牛乳
	★かぼちゃグラタン	29.6	牛乳 かぼちゃ たまねぎ マカロニ 小麦粉 チーズ 油 バター 塩 こしょう パセリ
	ブロッコリーとツナのサラダ	34.9	ブロッコリー まぐろ水煮 赤ピーマン どうもろこし たまねぎ イタリアンドレッシング
	野菜スープ	3.84	キャベツ にんじん たまねぎ まいたけ 乾燥パセリ ブイヨン 塩 こしょう
22 (木)	ごはん		白米
	牛乳	689	牛乳
	ぶりの幽庵焼き	28.1	ぶり しょうが ゆず果汁 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
	れんこんの梅和え	20.0	れんこん 枝豆 ねり梅 砂糖 しょうゆ
	ほうとう汁	1.48	ほうとう かぼちゃ 干し椎茸 にんじん 大根 ねぎ みそ 和風だし
23 (金)	カレーピラフ		グラニュー糖 粉あめ 果糖 はちみつ ゆず果汁 ゲル化剤 ビタミンC 香料 酸味料 クエン酸
	牛乳	831	白米 ウインナー たまねぎ ミックスベジタブル カレー粉 ブイヨン オリーブオイル 塩 こしょう
	★もみの木チキンゲット	32.4	牛乳
	カラフルサラダ	24.3	鶏肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 しょうゆ 塩 こしょう 小麦粉 大豆たん白 コーンスターチ 菜種油
	レタスのスープ	3.75	ハム キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
	クリスマスケーキ(チョコ)		レタス かにかま 干し椎茸 ブイヨン 塩 こしょう
			豆乳 グラニュー糖 米粉 油 ココアパウダー 水あめ 片栗粉 ベーキングパウダー カラメル