

令和5年1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	加味~(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
10 (火)	ゆかりごはん		白米 ゆかり 塩
	牛乳	745	牛乳
	松風焼き	29.2	豚肉 ねぎ パン粉 味噌 砂糖 鶏卵 くるみ 白ごま 油
	紅白なます	27.2	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
	けんちん汁	2.93	油揚げ 里芋 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 油 だしパック しょうゆ 塩
11 (水)	バターロールパン		小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 バター イースト
	牛乳	791	牛乳
	タンドリーチキン	33.4	鶏肉 ブレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ
	ハムマリネサラダ	29.9	ハム キャベツ たまねぎ 赤ピーマン きゅうり オリーブオイル 酢 塩 こしょう
	白菜のクリームスープ	3.26	白菜 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリフレーク 小麦粉 バター 牛乳 プイヨン 塩 こしょう
12 (木)	ごはん		白米
	牛乳	712	牛乳
	はんぺんチーズフライ	25.2	魚肉すり身 卵白 チーズ 砂糖 塩 みりん 油 パン粉 山芋 小麦粉 澱粉 ベーキングパウダー 中濃ソース
	キャベツのごま和え	20.1	キャベツ にんじん しめじ 白ごま 砂糖 しょうゆ
	のっぺい汁	2.24	鶏肉 しょうが 大根 干し椎茸 里芋 にんじん 豆腐 ねぎ しょうゆ だしパック 塩 澱粉
13 (金)	ごはん		白米
	牛乳	785	牛乳
	さわらのごま味噌焼き	31.4	さわら 黒ごま みそ 砂糖 みりん 酒 塩
	れんこんのきんぴら	21.6	れんこん にんじん いんげん しらたき しょうゆ みりん 塩 ごま油
	どさんこ汁	3.13	豚肉 にんじん もやし 大根 ねぎ わかめ 豆腐 とうもろこし 味噌 バター 和風だし
16 (月)	肉うどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうゆ 塩 みりん だしパック
	牛乳	687	牛乳
	五目豆	25.4	大豆 にんじん こんにゃく ごぼう 昆布 砂糖 しょうゆ みりん
	白菜のおかか和え	17.8	白菜 にんじん しょうゆ かつお節
		3.03	
17 (火)	麻婆豆腐丼		白米 豆腐 豚肉 ねぎ 干し椎茸 にら にんにく しょうが 油 澱粉 麻婆豆腐の素
	牛乳	691	牛乳
	お浸し	28.4	ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ かつおぶし
	中華スープ	24.0	わかめ にんじん チンゲンサイ 中華スープストック しょうゆ 塩 酒 ごま油
		2.41	
18 (水)	コッペパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	743	牛乳
	フランクフルト	30.6	豚肉 塩 砂糖 こしょう
	三色ソテー	18.0	とうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター プイヨン 塩 こしょう
	野菜たっぷりスープ	3.00	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 プイヨン 塩 こしょう
19 (木)	ごはん		白米
	牛乳	727	牛乳
	さんま煮	27.0	さんま 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌
	ごぼうサラダ	19.4	ごぼう にんじん みずな ささみフレーク マヨネーズ 酢 砂糖 白ごま 塩
	沢煮椀	2.48	鶏肉 にんじん ごぼう 干し椎茸 筍 みつば だしパック しょうゆ 酒 塩
20 (金)	ごはん		白米
	牛乳	736	牛乳
	鶏肉のコチュジャン焼き	29.3	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
	春雨サラダ	22.5	春雨 ハム キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
	中華風コンンスープ	2.22	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
23 (月)	味噌ラーメン	613	中華めん 豚肉 にら にんじん たまねぎ 白菜 もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンスープ
	牛乳	23.1	牛乳
	ギョーザ	26.5	鶏肉 キャベツ ラード じゃがいも しょうゆ にんにく 砂糖 塩 ポークエキス ごま油 しょうが こしょう 小麦粉 塩 水あめ なたね油 澱粉
	ナムル	3.56	小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 白ごま 塩 こしょう
24 (火)	ごはん / 味のり		白米 強化米 / のり 砂糖 しょうゆ かつおだし こんぶだし 塩 水あめ
	牛乳	623	牛乳
	鮭の塩焼き	28.7	鮭 塩
	たくあん和え	16.6	たくあん キャベツ にんじん もやし 白ごま
	芋煮汁	2.35	牛肉 里芋 にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩
25 (水)	チーズパン		小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 チーズ イースト
	牛乳	811	牛乳
	エビカツ	29.8	エビ パン粉 たら たまねぎ 澱粉 小麦粉 砂糖 油 塩
	枝豆とひじきのサラダ	31.9	ひじき ささみフレーク 水菜 にんじん 枝豆 とうもろこし マヨネーズ 塩 こしょう
	カレースープ	3.11	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん カレー粉 カレールー プイヨン 塩 こしょう
26 (木)	豚丼		ごはん 強化米 豚肉 たまねぎ 切り干し大根 にんにく しょうが 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 酒
	牛乳	686	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	28.5	ブロッコリー しめじ たまねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし
	味噌汁	12.5	わかめ たまねぎ じゃがいも 油揚げ 赤みそ 和風だし
		3.62	
27 (金)	常陸牛のカレーライス		白米 強化米 牛肉 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	838	牛乳
	レモンマヨネーズサラダ	27.5	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
	ミルクプリン	24.3	加糖練乳 脱脂粉乳 グラニュー糖 ゲル化剤 乳化剤 香料
		2.70	
30 (月)	鶏南蛮うどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 油揚げ なんと ねぎ にんじん 干し椎茸 かつおだし しょうゆ みりん 塩
	牛乳	723	牛乳
	じゃがいものうま煮	26.6	鶏肉 じゃがいも たまねぎ グリーンアスパラ 砂糖 しょうゆ 酒 油
	みかん	15.7	みかん
		2.95	
31 (火)	ごはん		白米
	牛乳	822	牛乳
	ヒレカツ	30.9	豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油
	キャベツのサラダ	29.3	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
	田舎汁	1.65	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

※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。