

令和5年2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
1 (水)	ミルクパン/ブルーベリージャム		小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト / ブルーベリー 砂糖 水あめ ベクチン クエン酸 ビタミンC
	牛乳	722	牛乳
	鶏肉のハニーマスタード焼き	30.2	鶏肉 にんにく はちみつ マスタード しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう
	カラフルサラダ	27.6	水菜 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ひじき まいたけ キャベツ バジルトマトドレッシング
	パンプキンスープ	2.47	かぼちゃ たまねぎ パセリフレーク 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう
2 (木)	ごはん		白米
	牛乳	767	牛乳
	にらまんじゅう	30.3	豚肉 キャベツ にら たまねぎ ラード しょうゆ にんにく 油 塩 小麦粉 大豆粉末 こんにゃく粉 砂糖
	チンジャオロースー	19.3	牛肉 しょうが ピーマン 筍水煮 ねぎ オイスターソース 酒 しょうゆ 油 澱粉 砂糖 塩 こしょう
	エビ団子スープ	2.41	エビ団子 春雨 にんじん たまねぎ 干し椎茸 小松菜 中華だし しょうゆ 塩 酒 こしょう
3 (金)	ごはん		白米
	牛乳	825	牛乳
	いわしのごま味噌煮	31.5	いわし 味噌 みりん 砂糖 白ごま 米澱粉
	れんこんのきんぴら	21.0	れんこん にんじん いんげん しらたき ごま油 しょうゆ みりん 塩 白ごま
	みぞれ汁	2.60	鶏肉 しょうが だいこん しめじ にんじん 白菜 豆腐 ねぎ しょうゆ 和風だし 塩
6 (月)	けんちんうどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 里芋 にんじん だいこん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 芋から 油 しょうゆ だしパック 塩
	牛乳	724	牛乳
	かぼちゃおやき	29.7	小麦粉 かぼちゃ 砂糖 酢 ショートニング タピオカ澱粉 ベーキングパウダー 重曹 塩
	酢味噌あえ	15.4	ちくわ ハム キャベツ きゅうり ほうれん草 味噌 酢 砂糖 みりん 白ごま
		3.21	
7 (火)	ごはん		白米
	牛乳	721	牛乳
	塩麴チキンカツ	30.0	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 油
	ツナサラダ	22.9	ブロッコリー まぐろ水煮 きゅうり とうもろこし たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
	冬野菜のみそ汁	2.45	白菜 小松菜 だいこん にんじん 油揚げ 味噌 和風だし
8 (水)	バターロールパン		小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター
	牛乳	690	牛乳
	ミートオムレツ	34.5	鶏卵 チキンスープ たまねぎ タピオカ澱粉 砂糖 鶏肉 しょうゆ 大豆たん白 油 酢 塩
	三色ソテー	24.2	ピーマン もやし とうもろこし バター ブイヨン 塩 こしょう
	野菜たっぷりカレースープ	2.93	大豆 ウインナー アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん パセリフレーク カレー粉 ブイヨン 塩 こしょう
6 (木)	ハヤシライス		白米 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	761	牛乳
	フレンチサラダ	24.9	キャベツ とうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
	卵プリン	23.2	牛乳 鶏卵 砂糖 カラメルソース
		2.79	
10 (金)	ごはん/納豆		白米/納豆 たれ からし
	牛乳	766	牛乳
	鮭の味噌焼き	35.1	鮭 味噌 みりん 酒
	ごま和え	19.0	小松菜 もやし にんじん ひじき 白ごま 砂糖 しょうゆ
	豚汁	3.24	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 味噌 和風だし
13 (月)	とんこつラーメン		中華めん 豚肉 にら にんじん きくらげ 白菜 もやし にんにく ねぎ とんこつラーメンスープ
	牛乳	663	牛乳
	ミニ肉まん	25.7	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
	中華くらげの和え物	3.50	キャベツ きゅうり にんじん 中華くらげ
14 (火)	わかめごはん		白米 わかめごはんの素
	牛乳	867	牛乳
	ハートのハンバーグ	33.6	鶏肉 たまねぎ ラード 豚肉 砂糖 トマトペースト 塩 にんにく しょうが 澱粉
	花野菜サラダ	31.6	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
	かき玉スープ	3.06	鶏卵 ほうれん草 ねぎ なた 澱粉 しょうゆ 和風だし
15 (水)	チョコカップケーキ		豆乳 砂糖 水あめ 米粉 油 水あめ ショートニング ココア 大豆粉
	黒パン		小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	696	牛乳
	エビフライ	25.9	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
	かぼちゃのサラダ	23.5	かぼちゃ たまねぎ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう
16 (木)	親子丼		白米 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸 鶏卵 みつば しょうゆ 砂糖 みりん
	牛乳	736	牛乳
	おかか和え	31.8	キャベツ 小松菜 にんじん かつお節 しょうゆ
	さつま汁	22.7	さつまいも だいこん にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし
		1.99	
17 (金)	キムタクごはん		白米 キムチ つば漬け 万能ねぎ 中華だし ごま油 塩 こしょう
	牛乳	723	牛乳
	小松菜のナムル	24.7	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 塩 ごま油 酢
	ワントンスープ	15.8	ワントンの皮 にんじん たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
		2.35	
20 (月)	豆乳ピリ辛坦々うどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ねぎ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが コチュジャン 豆板醤 赤みそ 練りごま 白ごま 砂糖 豆乳 酒 中華だし 塩 こしょう ごま油
	牛乳	789	牛乳
	五目玉子焼き	31.8	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
	ゆかり和え	24.1	キャベツ にんじん 切り干し大根 ゆかり 塩
		2.75	
21 (火)	ごはん		白米
	牛乳	696	牛乳
	メバルの竜田揚げ	28.6	メバル 塩 こしょう 澱粉 しょうゆ しょうが 酒 油
	五目きんぴら	17.1	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖 しょうゆ みりん 白ごま ごま油
	みそ汁	2.42	わかめ だいこん 小松菜 味噌 和風だし
22 (水)	コッペパン/ラ・フランスジャム		小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト / ラ・フランス 砂糖 水あめ ベクチン クエン酸 ビタミンC
	牛乳	709	牛乳
	ほたてグラタン	26.8	牛乳 ほたて 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
	アスパラサラダ	28.0	アスパラガス 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし イタリアンドレッシング
	野菜スープ	3.12	ベーコン にんじん たまねぎ まいたけ キャベツ パセリ ブイヨン 塩 こしょう
24 (金)	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 砂糖 みりん
	れんこんと水菜のサラダ	17.6	れんこん 枝豆 水菜 マヨネーズ しょうゆ 酢 白ごま
	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
27 (月)	きつねうどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 油揚げ 鶏肉 だいこん にんじん ねぎ かまぼこ しょうゆ 塩 みりん だしパック
	牛乳	785	牛乳
	野菜かき揚げ	27.6	たまねぎ 大豆 とうもろこし にんじん 小松菜 さつまいも ごぼう 米粉 塩 油
	和風サラダ	27.1	わかめ きゅうり にんじん キャベツ しょうゆ 酢 砂糖 塩
		3.50	
28 (火)	すき焼き丼		白米 牛肉 白菜 しらたき 焼き豆腐 ねぎ しょうゆ みりん 砂糖
	牛乳	757	牛乳
	梅和え	27.6	小松菜 かにかまぼこ ねり梅 しょうゆ 砂糖
	バナナ	18.7	バナナ
		2.45	



※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。