

# 令和5年3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) タンパク質(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 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き シーザーサラダ ポトフ	817 35.9 26.9 3.22	小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 香草ミックス(チーズ 塩 赤ピーマン にんじん トマトパウダー パセリ 砂糖 しょうゆ チキンエキス 香辛料) パン粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり ベーコン シーザードレッシング 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 ブイオン 塩 こしょう
2 (木)	★五目チャーハン 牛乳 青じそサラダ 中華スープ ひな祭り三色ゼリー	647 21.9 18.1 1.89	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 牛乳 とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ しょうゆ オリーブオイル 酢 塩 こしょう 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 ぶどう糖果糖液糖 粉あめ グラニュー糖 いちご果汁 メロン果汁 ビーチ果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸第一鉄Na
6 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 キャベツのサラダ 白菜のスープ ★クレープ	716 31.6 31.2 2.31	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 ブイオン 塩 こしょう 牛乳 キャベツ きゅうり ベーコン とうもろこし 赤ピーマン たまねぎドレッシング 豚肉 白菜 筍水煮 ほうれん草 ブイオン 塩 こしょう 豆乳 砂糖 油 水あめ 麦芽糖 ベーキングパウダー チョコレート
7 (火)	★カツカレーライス 牛乳 コーンサラダ ★ぶどうゼリー	820 32.0 25.9 2.64	白米 じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース カレールー カレー粉 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 牛乳 とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ しょうゆ オリーブオイル 酢 塩 こしょう ぶどう果汁 砂糖 澱粉 酸味料 ビタミンC 香料 ビロリン酸鉄
8 (水)	はちみつパン 牛乳/★ミルクコーヒー ハムチーズピカタ グリーンサラダ ブイヤベース	689 33.4 23.4 3.51	小麦粉 上白糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳/砂糖 コーヒー 塩 乳酸菌 カaramel ビタミンC クエン酸Na 香料 鶏卵 チキンスープ チーズ ハム タピオカ澱粉 砂糖 油 酢 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 えび いか ほたて あさり たまねぎ にんじん にんにく セロリー パセリ ホールトマト オリーブオイル ブイオン 粉チーズ 塩 こしょう
9 (木)	ごはん/★ふりかけ ★飲むヨーグルト ★鶏肉のから揚げ ごま酢和え 味噌汁 ★お祝いチョコケーキ	787 29.4 14.0 2.40	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 飲むヨーグルト 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 酢 塩 わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし 豆乳 グラニュー糖 米粉 ココアパウダー 油 水あめ 澱粉 膨張剤 香料
10 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ひじきの煮物 味噌汁	671 30.4 17.8 2.31	白米 牛乳 さわら 味噌 砂糖 みりん 塩 ひじき ちくわ 枝豆 油揚げ こんにゃく にんじん しょうゆ 砂糖 和風だし みりん 酒 油 にら えのき 味噌 和風だし
13 (月)	肉うどん 牛乳 大学芋 白菜のおかか和え	875 25.6 31.4 2.51	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 かつおだし しょうゆ みりん 塩 牛乳 さつまいも 油 砂糖 しょうゆ 黒ごま 白菜 にんじん もやし しょうゆ かつお節
14 (火)	中華丼 牛乳 シューマイ 春雨スープ	711 32.7 20.7 1.72	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 塩 こしょう 片栗粉 牛乳 豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ 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
15 (水)	黒パン 牛乳 白身魚のアーモンド揚げ れんこんと枝豆のサラダ ささみスープ	744 29.5 28.1 2.90	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 ホキ アーモンド コーンスターチ 小麦粉 塩 しょうゆ 水あめ 砂糖 しょうが こしょう れんこん マカロニ 枝豆 にんじん 白ごま チーズ マヨネーズ 酢 しょうゆ 塩 ささみフレック もやし にら ねぎ 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう ごま油
16 (木)	ひじきごはん 牛乳 さばのみりん焼き ごま和え さつまい	680 28.3 22.2 3.06	白米 ひじき 油揚げ にんじん 干し椎茸 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 塩 牛乳 さば 白ごま しょうゆ みりん 酒 しょうが ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 豚肉 さつまいも にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう 油 和風だし しょうゆ 塩
17 (金)	チキンライス 牛乳 いかときゅうりのマリネ 卵スープ	734 27.1 20.2 3.52	白米 鶏肉 たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし マッシュルーム ケチャップ ブイオン 塩 こしょう 牛乳 いか きゅうり キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 酢 オリーブオイル 塩 こしょう 鶏卵 たまねぎ にんじん パセリフレック ブイオン 油 塩 こしょう
20 (月)	五目うどん 牛乳 五目玉子焼き ゆかり和え	719 27.8 17.0 3.39	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 にんじん 小松菜 ねぎ なた 干し椎茸 かつおだし しょうゆ みりん 塩 牛乳 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 キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり
22 (水)	常陸牛の牛丼 牛乳 フレンチサラダ きのこ汁 バナナ	806 29.1 26.5 2.31	白米 牛肉 たまねぎ 切り干し大根 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 塩 牛乳 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう しめじ えのき まいたけ 干し椎茸 ねぎ 味噌 和風だし バナナ

※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。