



# 令和5年5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 (月)	けんちんうどん 牛乳 かぼちゃおやき 酢味噌あえ	724 29.7 15.4 3.21	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 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 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
2 (火)	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ ジャーマンポテト きのこのスープ こどもの日三色ゼリー	743 28.5 18.4 2.32	白米 牛乳 鶏肉 たまねぎ ラード 砂糖 トマトペースト 塩 にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ ベーコン むぎ枝豆 ブイオン 塩 こしょう 油 しめじ にんじん ほうれん草 えのき 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう りんご果汁 砂糖 ゲル化剤 酸味料 クエン酸 豆乳 水あめ レモン果汁
8 (月)	肉うどん 牛乳 五目豆 白菜のおかか和え	684 25.8 17.8 3.06	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 大豆 油 ひじき にんじん こんにゃく ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 白菜 にんじん もやし しょうゆ かつお節
9 (火)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き ひじきの煮物 ごま味噌汁	667 30.4 19.0 2.25	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
10 (水)	黒パン 牛乳 ポテトグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	709 26.8 28.0 4.12	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 じゃがいも 澱粉 油 砂糖 塩 小麦粉 ほうれん草 たまねぎ チーズ マーガリン チキンエキス 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 ベーコン にんじん たまねぎ ましたけ キャベツ 乾燥パセリ ブイオン 塩 こしょう
11 (木)	麻婆豆腐丼 牛乳 お浸し 中華スープ	691 28.4 24.0 2.41	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 ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ 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
12 (金)	筍ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ 酢の物 ゆばの澄まし汁	799 32.4 30.1 3.52	白米 筍 にんじん 枝豆 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 塩 牛乳 豚肉 れんこん パン粉 ケチャップ 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ショートニング イースト 大豆粉 乳化剤 油 中濃ソース わかめ しらす だいこん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 花麩 ゆば みつば だしパック しょうゆ 塩
15 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 卵と小松菜の炒め物 バナナ	715 30.3 16.7 3.38	中華めん 焼き豚 メンマ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ うずら卵 なんと しょうゆラーメンスープ 牛乳 鶏卵 小松菜 にら 筍水煮 きくらげ しょうが 春雨 油 酒 砂糖 中華だし しょうゆ 塩 こしょう バナナ
16 (火)	ごはん 牛乳 メバルの竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	696 28.6 17.1 2.42	白米 牛乳 メバル 塩 こしょう 澱粉 しょうゆ しょうが 酒 油 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 わかめ だいこん 小松菜 味噌 和風だし
17 (水)	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ グリーンサラダ ポトフ	702 30.9 22.9 3.53	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏卵 チキンスープ ほうれん草 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 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
18 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんと水菜のサラダ 白菜のみそ汁	650 27.4 17.6 1.56	白米 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 みりん れんこん 枝豆 水菜 マヨネーズ しょうゆ 酢 白ごま 白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
19 (金)	ビーフカレーライス 牛乳 レモンマヨネーズサラダ ヨーグルト	849 28.2 24.1 2.73	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 キャベツ どうもろこし きゅうり まぐろ水煮 レモン果汁 マヨネーズ 塩 こしょう 生乳 グラニュー糖 脱脂粉乳 乳酸菌
22 (月)	きつねうどん 牛乳 炒り豆腐 和風サラダ	734 29.7 22.3 2.91	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 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース 鶏卵 油 砂糖 しょうゆ わかめ きゅうり にんじん キャベツ しょうゆ 酢 砂糖 塩
23 (火)	ごはん 牛乳 アジフライ えのきの和え物 にら玉スープ	682 27.4 18.1 2.10	白米 牛乳 あじ パン粉 小麦粉 コーンスターチ ショートニング 砂糖 イースト 塩 大豆粉 乳化剤 油 中濃ソース 小松菜 えのき しょうゆ にら にんじん たまねぎ ねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
24 (水)	はちみつパン 牛乳 フランクフルト 三色ソテー 野菜たっぷりスープ	743 30.6 18.0 3.00	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ 牛乳 豚肉 塩 砂糖 こしょう どうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター ブイオン 塩 こしょう 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 ブイオン 塩 こしょう
25 (木)	中華丼 牛乳 シューマイ 春雨スープ	700 31.9 24.8 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 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
26 (金)	ごはん 牛乳 鮭のパター醤油焼き 切り干し大根のサラダ 芋の子汁	663 29.9 20.4 2.02	白米 牛乳 鮭 塩 こしょう パター しょうゆ 切り干し大根 にんじん どうもろこし ささみフレック 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 里芋 にんじん 干し椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ 油 しょうゆ 和風だし
29 (月)	五目うどん 牛乳 厚焼き玉子 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 なんと 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 どん粉 キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり
30 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の中華煮 ワンタンスープ オレンジ	753 33.8 16.6 2.62	白米 牛乳 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 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
31 (水)	ロールパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルサラダ パンパキンスープ	722 30.2 27.6 2.47	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター 牛乳 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 水菜 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ひじき ましたけ キャベツ バジルトマトドレッシング かぼちゃ たまねぎ パセリフレック 小麦粉 バター 牛乳 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。