

令和5年6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)	豚丼	726	白米 豚肉 たまねぎ 万能ねぎ 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	29.5	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	24.9	ブロッコリー しめじ たまねぎ しょうゆ たまねぎドレッシング
	じゃがいものみそ汁	2.34	わかめ じゃがいも 赤みそ 和風だし
2 (金)	焼きそば	808	中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 油 焼きそばソース 青のり
	牛乳	29.8	牛乳
	中華サラダ	20.0	小松菜 きゅうり にんじん ハム しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
	わかめスープ	2.97	わかめ ねぎ 白ごま 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
5 (月)	かき揚げうどん	719	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) たまねぎ 小麦粉 にんじん 油 ごぼう 春菊 塩 ベーキングパウダー 鶏肉 干し椎茸 油揚げ 大根 ねぎ なた しょうゆ だしパック 酒 みりん 塩
	ジョア	23.3	ジョア
	にらもやしのごま酢和え	22.1	にら もやし にんじん 白ごま ごま油 酢 しょうゆ
	オレンジ	2.72	オレンジ
6 (火)	ごはん	791	白米
	牛乳	33.4	牛乳
	春巻き	29.9	キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 ラード 澱粉 しょうゆ 油 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 乳化剤
	チャプチェ	3.26	豚肉 春雨 にら もやし ねぎ にんじん たまねぎ ビーマン 干し椎茸 にんにく しょうが 豆板醤 砂糖 しょうゆ ごま油
7 (水)	かきたま汁		小松菜 にんじん たまねぎ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック
	はちみつパン	612	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ
	牛乳	28.0	牛乳
	タンドリーチキン	14.5	鶏肉 たまねぎ にんにく しょうが ヨーグルト トマトペースト 塩 カレー粉
8 (木)	花野菜サラダ	2.49	ブロッコリー カリフラワー おろしドレッシング
	キャベツのスープ		ベーコン にんじん キャベツ 干し椎茸 筍水煮 ブイヨン 塩 こしょう
	ごはん	687	白米
	牛乳	25.2	牛乳
9 (金)	筑前煮	21.8	鶏肉 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 厚揚げ さやいんげん 干し椎茸 しょうゆ 砂糖 酒
	梅和え	2.45	小松菜 かにかまぼこ もやし ねり梅 しょうゆ 砂糖
	みそ汁		わかめ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
	ごはん	607	白米
12 (月)	牛乳	21.8	牛乳
	鮭の塩焼き	26.4	鮭 塩
	れんこんと水菜のサラダ	3.08	れんこん 水菜 にんじん たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
	道産子汁		豚肉 じゃがいも ねぎ とうもろこし だいこん にんじん 豆腐 油 味噌 和風だし
13 (火)	肉うどん	736	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	29.3	牛乳
	ミニお好み焼き	22.5	豚肉 キャベツ 天かす 小麦粉 米粉 コーンスターチ 塩 グラニュー糖 油 かつおだし
	中華くらげの和え物	2.22	キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ
14 (水)	ごはん	819	白米
	牛乳	36.3	牛乳
	豆腐ハンバーグ	25.0	豆腐 たまねぎ 鶏肉 豚肉 たら ラード 米粉 砂糖 塩 チキンエキス 酵母エキス みりん 香辛料
	ジャーマンポテト	3.10	じゃがいも たまねぎ ベーコン おき枝豆 油 ブイヨン 塩 こしょう
15 (木)	きのこスープ		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 酒 塩 こしょう
	ごはん	715	白米
	牛乳	25.9	牛乳
	エビカツ	22.2	エビ パン粉 たら たまねぎ 澱粉 小麦粉 砂糖 油 塩
16 (金)	ほうれん草ソテー	2.40	ほうれん草 しめじ とうもろこし バター ブイヨン 塩 こしょう
	具だくさんスープ		ベーコン キャベツ グリーンアスパラ たまねぎ にんじん ブイヨン 塩 こしょう
19 (月)	ごはん	712	白米
	牛乳	25.2	牛乳
	ブルコギ	20.1	牛肉 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にら 砂糖 しょうゆ 白ごま みりん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油
	切り干し大根のサラダ	2.24	切り干し大根 黄ピーマン とうもろこし ほうれん草 ごま油 しょうゆ 砂糖
20 (火)	もやしとささみのスープ		もやし ささみ にら 万能ねぎ にんじん 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
	ポークカレーライス	804	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	26.4	牛乳
	シーザーサラダ	20.3	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
21 (水)	ヨーグルト	2.97	生乳 グラニュー糖 脱脂粉乳 乳酸菌
	ナスのミートソーススパゲティ	786	ソフトスパゲティ 豚肉 なす 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 塩 こしょう
	牛乳	34.8	牛乳
	野菜サラダ	26.4	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 野菜ドレッシング
22 (木)	ほうれん草のスープ	2.01	豚肉 白菜 筍 ほうれん草 油 ブイヨン 塩 こしょう
	ごはん	759	白米
	牛乳	25.9	牛乳
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	29.9	厚揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ビーマン 干し椎茸 味噌 しょうゆ 砂糖 酒 油
23 (金)	ハンサンスー	3.04	ハム きゅうり キャベツ にんじん 春雨 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油 からし
	沢煮椀		かまぼこ にんじん ごぼう 干し椎茸 筍水煮 みつば だしパック 塩 酒 しょうゆ
	ゴッペパン	712	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	24.3	牛乳
26 (月)	鶏肉のバジルトマト焼き	23.8	鶏肉 ホールトマト バジルソース 塩
	マカロニサラダ	2.50	マカロニ ハム にんじん とうもろこし きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう
	具だくさんスープ		ベーコン きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ バター ブイヨン 塩 こしょう
	ごはん	736	白米
27 (火)	牛乳	31.8	牛乳
	豚肉のスタミナ炒め	22.7	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら みりん 砂糖 しょうゆ 油 白ごま
	小松菜のナムル	1.99	小松菜 もやし わかめ しょうゆ 酢 ごま油
	キムチスープ		白菜 しめじ にんじん 豆腐 ねぎ キムチ 中華スープストック しょうゆ
28 (水)	ごはん	786	白米
	牛乳	34.8	牛乳
	さばの味噌煮	26.4	さんま 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌
	磯和え	2.01	ほうれん草 しめじ もやし のり しょうゆ
29 (木)	こづゆ		鶏肉 にんじん 里芋 しらたき きくらげ 干し椎茸 麩 万能ねぎ しょうゆ 塩 だしパック
	チャンポンうどん	786	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ほうたて たまねぎ にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 チャンポンスープの素 片栗粉
	牛乳	34.8	牛乳
	卵の中華炒め	26.4	鶏卵 豚肉 ねぎ ほうれん草 きくらげ しょうが 春雨 油 酒 砂糖 塩 中華スープストック こしょう しょうゆ
30 (金)	バイコンポート	2.01	バインアップル 砂糖 酸味料
	ごはん	786	白米
	牛乳	34.8	牛乳
	ホキフライ	26.4	ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 油 中濃ソース
1 (木)	ごま酢和え	2.01	キャベツ きゅうり にんじん 白ごま しょうゆ 酢 こしょう ごま油
	里芋汁		豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 ねぎ 味噌 和風だし
	ミルクパン	786	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	34.8	牛乳
2 (金)	ミートオムレツ	26.4	鶏卵 大豆 たまねぎ 鶏肉 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩
	三色ソテー	2.01	とうもろこし もやし ビーマン バター ブイヨン 塩 こしょう
	カレースープ		大豆 ベーコン アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん 油 カレールー カレー粉 ブイヨン 塩 こしょう
	焼肉丼	786	白米 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン しょうが 油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ こしょう
3 (火)	牛乳	34.8	牛乳
	ロマネスコサラダ	26.4	ブロッコリー ロマネスコカリフラワー 黄ピーマン オリーブオイル 酢 塩 こしょう
	みそ汁	2.01	わかめ 豆腐 ねぎ 和風だし 味噌
	ごはん	786	白米
4 (水)	牛乳	34.8	牛乳
	にらまんじゅう	26.4	豚肉 キャベツ にら ねぎ ラード しょうゆ 米油 にんにく しょうが 塩 小麦粉 こんにゃく粉 大豆粉
	チンジャオロースー	2.01	牛肉 ビーマン 筍 ねぎ しょうが 油 酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープストック
	エビ団子スープ		エビ団子(えび たらすり身 砂糖 米油 塩 澱粉) 春雨 にんじん たまねぎ 干し椎茸 小松菜 中華スープストック しょうゆ 酒 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1,2年はこの6割、小3,4年は6.5割、小5,6年は8割になります。