

令和5年7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
3 (月)	鶏南蛮うどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 干し椎茸 だいこん 油揚げ にんじん ねぎ なんと しょうゆ 和風だし 酒 塩
	牛乳	726	牛乳
	パン/パンジーサラダ	29.5	ささみフレーク 水菜 キャベツ きゅうり パンパンジードレッシング
	バナナ	24.9 2.34	バナナ
4 (火)	ごはん		白米
	牛乳		牛乳
	豚肉のバーベキュー炒め	808	豚肉 にんにく しょうが たまねぎ なす ビーマン 油 オイスターソース 砂糖 酒 塩 こしょう
	梅マヨネーズ和え	29.8 20.0	れんこん グリーンアスパラ 水菜 ねり梅 マヨネーズ
	じゃがいものみそ汁	2.97	わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし
5 (水)	黒パン		小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳		牛乳
	鮭のチーズ焼き	719	鮭 しょうゆ 鮭 チーズ マヨネーズ
	コールスロー	23.3 22.1	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ ハム コールスロードレッシング
	オニオンスープ	2.72	たまねぎ ほうれん草 にんじん ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう
6 (木)	ゆかりごはん		白米 ゆかり 塩
	牛乳		牛乳
	鶏肉の七味焼き	791	鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 七味唐辛子 しょうゆ ごま油
	切り干し大根のサラダ	33.4 29.9	切り干し大根 にんじん 小松菜 まぐろ水煮 酢 しょうゆ 油
	豚汁	3.26	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 赤みそ 和風だし
7 (金)	ごはん		白米
	牛乳		牛乳
	スターコロッケ	612	じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 塩 油 発酵調味料 醸造調味料 こしょう パン粉 小麦粉 植物性たん白 どうもろこし澱粉 菜種油 塩
	ごま酢和え	28.0 14.5	キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ もやし しょうゆ 砂糖 白ごま 酢
	天の川澄まし汁	2.49	豆腐 大根 にんじん ねぎ 水菜 干し椎茸 かまぼこ そうめん かつおだし しょうゆ 塩 酒
	七夕ゼリー		ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 粉あめ ナタデココシロップ漬け レモン果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 着色料(クチナシ、アントシアニン)
10 (月)	冷やし中華		中華めん ハム 錦糸卵 きゅうり にんじん もやし 冷やし中華のたれ
	牛乳	687	牛乳
	なすの中華炒め	25.2 21.8	豚肉 なす 油 たまねぎ ビーマン しょうが にんにく 唐辛子 砂糖 味噌 しょうゆ 酒 塩
	すいか	2.45	すいか
11 (火)	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	607	牛乳
	小松菜のナムル	21.8 26.4	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 塩 ごま油 酢
	ワンタンスープ	3.08	ワンタンの皮 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
12 (水)	丸パン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳		牛乳
	ほうれん草オムレツ	736	鶏卵 チキンスープ ほうれん草 タピオカ澱粉 砂糖 油 酢
	きのこのサラダ	29.3 22.5	えのき しめじ キャベツ ほうれん草 野菜ドレッシング
13 (木)	麻婆なす丼	2.22	大豆 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 ホールトマト ブイヨン ケチャップ 砂糖 塩 こしょう
	牛乳		牛乳
	春雨サラダ	819	白米 強化米 なす 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 豚肉 ねぎ しょうが にんにく にら たまねぎ コチュジャン 甜麺醤 酒 味噌 しょうゆ 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油
	中華風コーンスープ	36.3 25.0 3.10	春雨 ハム キャベツ きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう どうもろこし 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
14 (金)	ごはん		白米
	牛乳		牛乳
	さんまのかば焼き	715	さんま でんぶん 油 砂糖 しょうゆ 酒
	野菜炒め	25.9 22.2	キャベツ にんじん 豚肉 もやし にら 油 しょうゆ 塩 こしょう
18 (火)	ごはん		白米
	牛乳		牛乳
	油淋鶏	712	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 油 澱粉 しょうゆ 酢 砂糖 ねぎ ごま油
	中華あえ	25.2 20.1 2.24	キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華ドレッシング
19 (水)	ロールパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター
	牛乳		牛乳
	グラタン	804	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
	ブロッコリーとツナのサラダ	26.4 20.3 2.97	ブロッコリー まぐろ水煮 黄ピーマン たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
20 (木)	野菜スープ		ベーコン にんじん たまねぎ まいたけ キャベツ 乾燥パセリ ブイヨン 塩 こしょう
	常陸牛と夏野菜のカラフル丼		白米 強化米 牛肉 しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす 黄パプリカ しょうゆ さとう 塩 油
	牛乳	786	牛乳
	青じそサラダ	34.8 26.4 2.01	小松菜 キャベツ にんじん 枝豆 青じそドレッシング
	メロンゼリー		グラニュー糖 果糖 ポリデキストロース 水あめ メロン果汁 ゲル化剤 香料

※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。