

9月は、小学部1～3年生のリクエストメニューがあります。  
★印のついているのがリクエストメニューです。

令和5年9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)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | お も な ざ い り ょ う                                                                                                                                                                                        |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (金)  | 麻婆豆腐丼<br>牛乳<br>お浸し<br>中華スープ                           | 690<br>28.3<br>24.1<br>1.57                | 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<br>牛乳<br>ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ<br>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                                                                                       |
| 4 (月)  | 冷やしうどん<br>牛乳<br>野菜かき揚げ<br>五色和え                        | 771<br>21.0<br>27.7<br>3.97                | ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) めんつゆ<br>牛乳<br>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 カロチノイド色素<br>ほうれん草 もやし にんじん ハム 錦糸卵 しょうゆ 砂糖 塩 酢 ごま油                                                                                 |
| 5 (火)  | 五穀ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の塩レモン焼き<br>ポテトサラダ<br>もずくスープ          | 762<br>31.7<br>25.5<br>2.01                | 白米<br>牛乳<br>鶏肉 しょうゆ 塩 レモン果汁 こしょう<br>じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり ハム マヨネーズ 塩 こしょう<br>もずく たまねぎ 豆腐 鶏卵 中華スープストック 酒 澱粉 塩 しょうゆ                                                                                       |
| 6 (水)  | ★ロールパン<br>牛乳<br>なすとトマトのグラタン<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>野菜スープ | 688<br>26.2<br>22.9<br>2.93                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター<br>牛乳<br>なす じゃがいも トマトペースト おから ショートニング 米粉 たまねぎ りんごジュース にんじん 水あめ しょうゆ 砂糖 にんにく 塩<br>ブロッコリー まぐろ水煮 赤パプリカ どうもろこし たまねぎ イタリアンドレッシング<br>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 無塩バター プイヨン 塩 こしょう |
| 7 (木)  | ごはん<br>牛乳<br>★白身魚フライ<br>ごま酢和え<br>里芋汁                  | 622<br>23.1<br>16.4<br>1.67                | 白米<br>牛乳<br>ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 油 中濃ソース<br>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<br>豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 ねぎ 味噌 和風だし                                                                                               |
| 8 (金)  | ★バターチキンカレー<br>牛乳<br>ハムマリネサラダ<br>★バナナ                  | 733<br>24.6<br>27.0<br>2.15                | 白米 鶏肉 たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト ヨーグルト カレールー カレー粉 バター 油<br>牛乳<br>キャベツ たまねぎ ほうれん草 どうもろこし オリーブオイル しょうゆ 酢 塩 こしょう<br>バナナ                                                                                   |
| 11 (月) | ★味噌ラーメン<br>牛乳<br>春巻き<br>ひじきと枝豆のサラダ                    | 607<br>21.8<br>26.4<br>3.08                | 中華めん 豚肉 にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンの素 ごま油<br>牛乳<br>キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 ラード 澱粉 しょうゆ 大豆油 砂糖 塩 香辛料 小麦粉 水あめ 油<br>ひじき キャベツ にんじん 枝豆 どうもろこし 白ごま しょうゆ 砂糖 こしょう 酢 ごま油                                     |
| 12 (火) | ごはん<br>牛乳<br>れんこんシューマイ<br>ホイコーロー<br>わかめスープ            | 622<br>24.4<br>15.7<br>2.54                | 白米<br>牛乳<br>たまねぎ 豚肉 鶏肉 れんこん でん粉 大豆たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 魚介エキス 小麦粉<br>キャベツ にんじん 豚肉 ピーマン しょうが ねぎ きくらげ にんにく 砂糖 しょうゆ 酒 甜麺醬 豆板醬 油<br>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                                          |
| 13 (水) | コッペパン<br>牛乳<br>★フランクフルト<br>三色ソテー<br>ミネストローネ           | 764<br>31.4<br>20.1<br>2.95                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>豚肉 塩 砂糖 こしょう ケチャップ<br>どうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター プイヨン 塩 こしょう<br>大豆 ベーコン ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ オリーブオイル プイヨン 塩 こしょう                                                        |
| 14 (木) | ごはん<br>牛乳<br>鯖の塩麹焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁                  | 654<br>29.9<br>17.7<br>2.28                | 白米<br>牛乳<br>さわら 塩麹 砂糖 みりん 塩<br>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<br>にら えのき 味噌 和風だし                                                                                                        |
| 15 (金) | ごはん<br>牛乳<br>松風焼き<br>昆布和え<br>根菜汁                      | 697<br>30.4<br>24.7<br>2.72                | 白米<br>牛乳<br>豚肉 ねぎ パン粉 味噌 砂糖 鶏卵 くるみ 白ごま 油<br>塩昆布 キャベツ もやし にんじん しょうゆ オリーブオイル 塩<br>にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 油揚げ 干し椎茸 ねぎ しょうゆ 酒 塩 和風だし                                                                            |
| 19 (火) | ★焼肉丼<br>牛乳<br>ナムル<br>★キムチスープ                          | 665<br>29.4<br>17.2<br>3.11                | 白米 豚肉 酒 たまねぎ にんじん ピーマン しょうが 油 みりん 砂糖 しょうゆ こしょう<br>牛乳<br>小松菜 もやし わかめ しょうゆ こしょう ごま油<br>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                                                                              |
| 20 (水) | コッペパン<br>牛乳<br>もうかのバジルパン粉焼き<br>シーザーサラダ<br>野菜スープ       | 718<br>27.1<br>34.8<br>3.05                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>もうか オリーブオイル バジル パン粉 塩 こしょう<br>キャベツ きゅうり ベーコン クルトン シーザードレッシング<br>ウインナー ひよこ豆 にんじん たまねぎ どうもろこし いんげん プイヨン 塩 こしょう                                                               |
| 21 (木) | ごはん<br>牛乳<br>★トンカツ<br>キャベツのサラダ<br>田舎汁                 | 822<br>30.9<br>29.3<br>1.65                | 白米<br>牛乳<br>豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 中濃ソース<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー まぐろ水煮 にんじん サウザンアイランドレッシング<br>れんこん にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 油揚げ しめじ 干し椎茸 ねぎ 味噌 和風だし                                                               |
| 22 (金) | 焼きそば<br>牛乳<br>中華サラダ<br>かきたま汁                          | 730<br>32.1<br>19.8<br>3.27                | 中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 油 焼きそばソース 青のり<br>牛乳<br>小松菜 きゅうり にんじん もやし ハム しょうゆ 酢 砂糖 ごま油<br>鶏卵 ほうれん草 にんじん 澱粉 しょうゆ 和風だし 塩                                                                                   |
| 25 (月) | ★五目うどん<br>牛乳<br>厚焼卵<br>ゆかり和え                          | 736<br>29.3<br>18.2<br>3.23                | 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 なたと 干し椎茸 かつおだし しょうゆ みりん 塩<br>牛乳<br>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<br>キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり                                       |
| 26 (火) | ごはん<br>牛乳<br>★鶏肉のから揚げ<br>ごま和え<br>みそ汁                  | 769<br>33.8<br>17.2<br>2.86                | 白米<br>牛乳<br>鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油<br>ほうれん草 にんじん ひじき もやし 白ごま 砂糖 しょうゆ<br>わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし                                                                                                           |
| 27 (水) | ★セルフハンバーガー<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>イタリアンスープ             | 653<br>30.4<br>22.6<br>3.39                | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 鶏肉 たまねぎ パン粉 ラード 砂糖 魚醬 塩 みりん チキンエキス ワイン 酢 しょうが 油<br>牛乳<br>キャベツ にんじん ハム どうもろこし コールスロードレッシング<br>ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ 粉チーズ 乾燥パセリ プイヨン 塩 こしょう                                            |
| 28 (木) | ごはん<br>牛乳<br>★鮭の塩焼き<br>たくあん和え<br>芋煮汁                  | 623<br>28.7<br>16.6<br>2.35                | 白米<br>牛乳<br>鮭 塩<br>たくあん キャベツ にんじん もやし 白ごま<br>里芋 牛肉 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 (金) | ★わかめごはん<br>牛乳<br>パオズ<br>きのこサラダ<br>豚汁<br>★お月見ゼリー       | 714<br>25.3<br>18.8<br>1.69                | 白米 わかめごはんの素<br>牛乳<br>豚肉 ねぎ たまねぎ ラード 大豆たん白 味噌 でん粉 にら キャベツ しょうゆ しょうが 砂糖 小麦粉 塩<br>えのきたけ しめじ キャベツ たまねぎ 野菜ドレッシング<br>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<br>なし果汁 ぶどう糖 砂糖 ゲル化 乳酸Ca 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄Na     |

※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。