

10月は、小学部4～6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10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   | 加味(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  |
|--------|---|--|---|
| 2 (月)  | ★きのこうどん<br>牛乳<br>春巻き<br>香りとえ                        | 847<br>29.7<br>26.7<br>2.84              | ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう ほうれん草 しめじ しいたけ ねぎ えのきたけ 干し椎茸 しょうゆ 塩 みりん かつおだし<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 油 砂糖 塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 乳化剤<br>小松菜 キャベツ しめじ しらす干し ゆず果汁 酢 砂糖 しょうゆ                        |
| 3 (火)  | 栗ごはん<br>牛乳<br>いわしのさんが焼き<br>梅和え<br>みそ汁               | 708<br>26.7<br>15.0<br>2.55              | 白米 強化米 蒸し栗 酒 塩 黒ごま<br>牛乳<br>いわし たまねぎ 鶏肉 大豆たん白 キャベツ 砂糖 味噌 でん粉 パン粉 米発酵調味料 なたね油 チキンエキス しょうゆ しょうが<br>小松菜 ちくわ もやし 梅肉 しょうゆ みりん<br>わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし   |
| 4 (水)  | ロールパン<br>牛乳<br>かぼちゃチーズクロック<br>ミモザサラダ<br>コーンポタージュ    | 742<br>23.9<br>31.6<br>2.12              | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター<br>牛乳<br>かぼちゃ チーズ パン粉 砂糖 牛乳 マーガリン 塩 小麦粉 油 米粉<br>ブロッコリー キャベツ にんじん いり玉子 オリーブオイル 塩 こしょう 酢<br>クリームコーン どうもろこし たまねぎ 白花生 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム プイオン 塩 こしょう                                     |
| 5 (木)  | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のコチュジャン焼き<br>お浸し<br>きのこ汁             | 693<br>29.7<br>21.9<br>1.89              | 白米<br>牛乳<br>鶏肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ みりん 砂糖 コチュジャン 白ごま ごま油<br>ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ<br>えのきたけ しいたけ しめじ 油揚げ ねぎ 大根 にんじん 味噌 和風だし   |
| 6 (金)  | ごはん<br>牛乳<br>さわらの西京焼き<br>★ひじきの煮物<br>みそ汁             | 671<br>30.4<br>17.8<br>2.31              | 白米<br>牛乳<br>黒ムツ 味噌 砂糖 みりん 塩<br>ひじき ちくわ 大豆 油揚げ こんにやく にんじん 砂糖 しょうゆ 和風だし みりん 酒 油<br>じゃがいも 長ねぎ 白ごま 味噌 和風だし  |
| 10 (火) | さつまいもごはん<br>牛乳<br>豚肉と大根の煮物<br>つみれ汁<br>★ブルーベリーゼリー    | 824<br>25.1<br>24.2<br>2.47              | 白米 さつまいも 黒ごま 酒 塩<br>牛乳<br>豚肉 油 大根 にんじん さつま揚げ おき枝豆 和風だし 酒 みりん 砂糖 しょうゆ しょうが<br>いわしつみれ しょうが 大根 にんじん 里芋 ねぎ 和風だし 酒 みそ<br>ブルーベリー 砂糖 寒天 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC   |
| 11 (水) | 黒パン<br>牛乳<br>オムレツ<br>三色ソテー<br>カレースープ                | 711<br>34.5<br>24.3<br>2.83              | 小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>鶏卵 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩<br>どうもろこし もやし ピーマン 無塩バター プイオン 塩 こしょう<br>大豆 ウインナー 油 グリーンアスパラ キャベツ たまねぎ にんじん カレー粉 カレールー プイオン 塩 こしょう   |
| 12 (木) | ごはん<br>牛乳<br>さんま煮<br>ごぼうサラダ<br>沢煮椀                  | 727<br>27.0<br>19.4<br>2.48              | 白米<br>牛乳<br>さんま 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌<br>ごぼう にんじん みずな ささみフレーク マヨネーズ 酢 砂糖 白ごま 塩<br>鶏肉 にんじん ごぼう 干し椎茸 筍 みつば だしパック しょうゆ 酒 塩   |
| 13 (金) | 中華丼<br>牛乳<br>シューマイ<br>春雨スープ                         | 700<br>31.9<br>24.8<br>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<br>牛乳<br>豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ<br>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  |
| 16 (月) | ★しょうゆラーメン<br>牛乳<br>卵と小松菜の炒め物<br>★オレンジ               | 642<br>29.6<br>18.5<br>2.99              | 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 なたね油 しょうゆ ラーメンスープ<br>牛乳<br>鶏卵 小松菜 たら 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<br>オレンジ   |
| 17 (火) | ごはん<br>牛乳<br>鮭のもみじ焼き<br>きのこのおろし和え<br>ごま味噌汁          | 710<br>29.4<br>23.1<br>2.57              | 白米<br>牛乳<br>鮭 酒 こしょう マヨネーズ みそ にんじん 砂糖<br>えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ たまねぎ すりたまねぎドレッシング<br>じゃがいも ねぎ 油揚げ 白すりごま みそ 和風だし  |
| 18 (水) | コッペパン<br>牛乳<br>タンドリーチキン<br>コーンサラダ<br>キャベツのスープ       | 645<br>27.2<br>29.4<br>2.04              | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉<br>どうもろこし にんじん きゅうり グリーンアスパラ ごまドレッシング<br>ベーコン にんじん キャベツ 干し椎茸 筍水煮 プイオン しょうゆ 塩 こしょう   |
| 19 (木) | ごはん<br>牛乳<br>にらまんじゅう<br>★チンジャオロースー<br>エビ団子スープ       | 767<br>30.3<br>19.3<br>2.41              | 白米<br>牛乳<br>豚肉 にら キャベツ ねぎ ラード しょうゆ こめ油 にんにく しょうが 塩 小麦粉 こんにやく粉 砂糖 大豆粉<br>牛肉 しょうが 酒 しょうゆ 澱粉 ピーマン 筍水煮 ねぎ 油 オイスターソース 中華スープストック 酒 塩 こしょう<br>えび団子(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 塩 しょうゆ 酒 |
| 20 (金) | ごはん<br>牛乳<br>★ハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>きのこのスープ            | 685<br>27.1<br>21.7<br>2.07              | 白米<br>牛乳<br>鶏肉 たまねぎ パン粉 ラード しょうゆ 砂糖 塩 赤ワイン こしょう<br>カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう<br>しめじ にんじん ほうれん草 えのき 中華スープストック 酒 塩 しょうゆ   |
| 23 (月) | ★肉うどん<br>牛乳<br>ミニお好み焼き<br>中華くらげの和え物                 | 820<br>30.2<br>32.0<br>2.75              | 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<br>牛乳<br>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 中濃ソース<br>キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ   |
| 24 (火) | ごはん<br>牛乳<br>さばの味噌煮<br>ごま和え<br>さつまい                 | 712<br>28.0<br>22.6<br>2.14              | 白米<br>牛乳<br>さば 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌<br>ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ<br>豚肉 さつまいも にんじん 大根 ねぎ こんにやく ごぼう だしパック しょうゆ 塩  |
| 25 (水) | ミルクパン<br>牛乳<br>ポテトカップグラタン<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>野菜スープ | 677<br>25.5<br>22.0<br>2.85              | 小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト<br>牛乳<br>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<br>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<br>ベーコン にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ 乾燥パセリ プイオン 塩 こしょう   |
| 26 (木) | ハヤシライス<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>★バナナ                     | 719<br>23.3<br>22.1<br>2.72              | 白米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース ハヤシフレック デミグラスソース 油<br>牛乳<br>キャベツ どうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう<br>バナナ  |
| 27 (金) | ピビンパ丼<br>牛乳<br>★フライドポテト<br>中華スープ                    | 674<br>25.6<br>22.0<br>2.34              | 白米 強化米 牛肉 たまねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 白ごま 塩<br>牛乳<br>じゃがいも 油 塩<br>にんじん 白菜 干し椎茸 筍水煮 ベーコン 中華スープストック しょうゆ 片栗粉 塩 こしょう  |
| 30 (月) | けんちんうどん<br>牛乳<br>酢味噌あえ<br>かぼちゃプリン                   | 702<br>28.0<br>15.5<br>2.80              | 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 こんにやく 芋がら 油 しょうゆ だしパック 塩<br>牛乳<br>いか ハム キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 味噌 酢 砂糖 白ごま<br>かぼちゃペースト 粉あめ 果糖 油 グラニュー糖 塩 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。