

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) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
2 (月)	★きのこうどん 牛乳 春巻き 香りとえ	847 29.7 26.7 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 牛乳 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 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 牛乳 いわしのさんが焼き 梅和え みそ汁	708 26.7 15.0 2.55	白米 強化米 蒸し栗 酒 塩 黒ごま 牛乳 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 小松菜 ちくわ もやし 梅肉 しょうゆ みりん わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし
4 (水)	ロールパン 牛乳 かぼちゃチーズクロック ミモザサラダ コーンポタージュ	742 23.9 31.6 2.12	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト バター 牛乳 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 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 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 牛乳 鶏肉のコチュジャン焼き お浸し きのこ汁	693 29.7 21.9 1.89	白米 牛乳 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 ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 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 牛乳 さわらの西京焼き ★ひじきの煮物 みそ汁	671 30.4 17.8 2.31	白米 牛乳 黒ムツ 味噌 砂糖 みりん 塩 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 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 牛乳 豚肉と大根の煮物 つみれ汁 ★ブルーベリーゼリー	824 25.1 24.2 2.47	白米 さつまいも 黒ごま 酒 塩 牛乳 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 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 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 牛乳 オムレツ 三色ソテー カレースープ	711 34.5 24.3 2.83	小麦粉 黒糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏卵 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩 どうもろこし もやし ビーマン 無塩バター プイオン 塩 こしょう 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 牛乳 さんま煮 ごぼうサラダ 沢煮椀	727 27.0 19.4 2.48	白米 牛乳 さんま 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌 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 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 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
16 (月)	★しょうゆラーメン 牛乳 卵と小松菜の炒め物 ★オレンジ	642 29.6 18.5 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 牛乳 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 オレンジ
17 (火)	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き きのこのおろし和え ごま味噌汁	710 29.4 23.1 2.57	白米 牛乳 鮭 酒 こしょう マヨネーズ みそ にんじん 砂糖 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 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 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ キャベツのスープ	645 27.2 29.4 2.04	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 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 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 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 牛乳 にらまんじゅう ★チンジャオロースー エビ団子スープ	767 30.3 19.3 2.41	白米 牛乳 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 牛肉 しょうが 酒 しょうゆ 澱粉 ビーマン 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 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 牛乳 ★ハンバーグ 花野菜サラダ きのこのスープ	685 27.1 21.7 2.07	白米 牛乳 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 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 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 牛乳 ミニお好み焼き 中華くらげの和え物	820 30.2 32.0 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 牛乳 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 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 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え さつま汁	712 28.0 22.6 2.14	白米 牛乳 さば 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 味噌 ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 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 牛乳 ポテトカップグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	677 25.5 22.0 2.85	小麦粉 砂糖 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 黄ピーマン たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 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 牛乳 フレンチサラダ ★バナナ	719 23.3 22.1 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 牛乳 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 バナナ
27 (金)	ピビンパ丼 牛乳 ★フライドポテト 中華スープ	674 25.6 22.0 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 牛乳 じゃがいも 油 塩 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 牛乳 酢味噌あえ かぼちゃプリン	702 28.0 15.5 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 牛乳 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 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。