

11月は、中学部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11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	加り(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (水)	コッペパン/いちごジャム 牛乳 チーズオムレツ グリーンサラダ ポトフ	754 31.8 25.8 3.00	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト/いちご 砂糖 水あめ ベクチン クエン酸 ビタミンC 牛乳 鶏卵 チーズ タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩 キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう ウインナー キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース じゃがいも プイヨン 塩 こしょう
2 (木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ 中華スープ	825 32.1 28.9 2.48	白米 牛乳 鶏肉 酒 澱粉 油 にんにく ケチャップ 水あめ しょうゆ ごま油 白ごま 牛肉 春雨 干し椎茸 にんにく 油 にんじん 筍 ほうれん草 きくらげ 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 塩 わかめ ねぎ にんじん もやし 鶏卵 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
6 (月)	わかめうどん 牛乳 野菜かき揚げ 磯和え	780 27.2 26.5 2.73	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) わかめ ねぎ なた 揚げ しょうゆ みりん だしパック 塩 牛乳 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 ほうれん草 もやし まぐろ水煮 のり しょうゆ
7 (火)	鶏肉ときのこのカレーライス 牛乳 海藻サラダ アップルコンポート	848 26.8 23.3 2.70	白米 鶏肉 にんにく じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ まいたけ グリンピース 油 カレールー パター 牛乳 海藻ミックス(茎わかめ 昆布 わかめ 赤とさか 白とさか) 枝豆 きゅうり とうもろこし キャベツ 青じそドレッシング りんご 砂糖 酸味料 酸化防止剤
8 (水)	コッペパン/ブルーベリージャム 牛乳 ★白身魚フライ 枝豆ひじきサラダ ミネストローネ	708 29.4 27.2 2.52	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト/ブルーベリー 砂糖 水あめ ベクチン クエン酸 ビタミンC 牛乳 ホキ パン粉 小麦粉 澱粉 塩 油 ひじき ささみフレーク 水菜 にんじん 枝豆 とうもろこし マヨネーズ ごま油 塩 こしょう 大豆 ベーコン ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ オリーブオイル プイヨン 塩 こしょう
9 (木)	キムタクごはん 牛乳 小松菜のナムル ワンタンスープ	759 27.7 18.6 2.53	白米 強化米 豚肉 キムチ つば漬 万能ねぎ ごま油 牛乳 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 ごま油 ワンタン にんじん たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ 中華スープストック しょうゆ 塩
10 (金)	ごはん / ★納豆 牛乳 ★鮭の味噌焼き 梅和え 豚汁	732 35.1 16.1 2.54	白米/納豆 たれ からし 牛乳 鮭 味噌 みりん 酒 小松菜 ちくわ もやし ねり梅 しょうゆ 塩 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 味噌 和風だし
14 (火)	親子丼 牛乳 じゃこ和え すまし汁	792 35.6 25.3 2.03	白米 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 豆腐 干し椎茸 鶏卵 みつば 砂糖 しょうゆ みりん 酒 塩 牛乳 ほうれん草 ちりめんじゃこ にんじん もやし しょうゆ 酢 砂糖 豆腐 わかめ えのき 和風だし しょうゆ 塩
15 (水)	ロールパン 牛乳 タンダーチキン ハムマリネサラダ 白菜のクリームスープ	744 31.5 33.2 2.62	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト パター 牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ ハム キャベツ たまねぎ 赤ピーマン きゅうり オリーブオイル 酢 塩 こしょう 白菜 じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリフレーク 小麦粉 パター 牛乳 プイヨン 塩 こしょう
16 (木)	ごはん 牛乳 あじの味噌マヨフライ キャベツのごま和え のっぺい汁	782 31.1 21.8 1.57	白米 牛乳 あじ パン粉 小麦粉 マヨネーズ 味噌 油 キャベツ にんじん しめじ 白ごま 砂糖 しょうゆ 鶏肉 しょうが 大根 干し椎茸 里芋 にんじん 豆腐 ねぎ しょうゆ だしパック 塩 澱粉
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐の中華煮 はるさめスープ オレンジ	769 33.2 16.8 2.01	白米 牛乳 豆腐 豚肉 筍 にんじん ねぎ にんにく しょうが うずら卵 中華スープストック 砂糖 しょうゆ ごま油 澱粉 酒 塩 春雨 もやし にんじん 干し椎茸 ねぎ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう オレンジ
20 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め おおかマヨ和え まごわやさしい味噌汁 ヨーグルト	748 31.0 21.3 2.50	白米 牛乳 豚肉 しょうが 酒 澱粉 たまねぎ キャベツ レモン果汁 しょうゆ 塩 みりん 砂糖 油 里芋 ブロッコリー きゅうり マヨネーズ しょうゆ かつお節 にんじん 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう じゃがいも 揚げ ちくわ 干し椎茸 わかめ 白ごま 味噌 和風だし 生乳 グラニュー糖 脱脂粉乳 乳酸菌
21 (火)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 水菜の和え物 水炊きスープ ◆りんごゼリー	830 34.9 26.5 2.01	白米 牛乳 ぶり しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水菜 れんこん きゅうり にんじん 白ごま マヨネーズ しょうゆ 砂糖 酢 塩 鶏肉 大根 しらす ほうれん草 ねぎ だしパック しょうゆ 塩 りんごピューレ 砂糖 酸味料 ビタミンC 香料
22 (水)	★どんこつラーメン 牛乳 ♥常陸牛のメンチカツ さっぱり和え	670 32.4 29.1 3.04	中華めん どんこつラーメンスープ 焼き豚 たら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 牛乳 牛肉 豚肉 たまねぎ パン粉 ケチャップ 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ショートニング イースト 塩 大豆粉 コーンスターチ 塩 油 ささみ きゅうり にんじん もやし ねり梅 ボン酢 砂糖 白ごま
24 (金)	ごはん / ぶりかけ ★ジョア(ストロベリー) ★常陸牛のハンバーグ 白菜のおかか和え さつま汁	777 34.7 23.7 2.20	白米 / のり かつお節 砂糖 塩 貝Ca 椎茸エキス ジョア(ストロベリー) 牛肉 たまねぎ 油 パン粉 塩 砂糖 こしょう ケチャップ ウスターソース 白菜 水菜 にんじん かつお節 しょうゆ 豚肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう 揚げ ねぎ 味噌 和風だし
27 (月)	きつねうどん 牛乳 炒り豆腐 お浸し	734 29.7 22.3 2.91	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 揚げ にんじん 鶏肉 ねぎ 干し椎茸 しょうゆ みりん だしパック 塩 牛乳 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ 鶏卵 もやし きゅうり にんじん 小松菜 和風ドレッシング
28 (火)	すきやき丼 牛乳 香りและ みそ汁	719 29.7 16.2 2.57	白米 牛肉 ねぎ 焼き豆腐 しらす 白菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 油 和風だし 牛乳 小松菜 切り干し大根 しめじ ゆず果汁 酢 砂糖 しょうゆ わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 和風だし
29 (水)	ロールパン 牛乳 ほうれん草グラタン ★ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	685 20.8 23.2 2.52	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト パター 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 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう キャベツ にんじん たまねぎ まいたけ 乾燥パセリ プイヨン 塩 こしょう
30 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きんぴら 根菜汁	767 32.5 23.5 2.67	白米 牛乳 さわら 味噌 砂糖 みりん 塩 ごぼう にんじん こんにゃく いんげん さつま揚げ ごま油 しょうゆ 砂糖 酒 白ごま だいこん ごぼう れんこん にんじん ねぎ しめじ 豆腐 味噌 和風だし

※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。