

12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12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) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう
1 (金)	ごはん 牛乳 ねぎみそパオズ 春雨の炒め物 にら玉スープ	650 24.1 15.4 1.94	白米 牛乳 豚肉 ねぎ たまねぎ ラード 大豆たん白 でん粉 キャベツ みそ しょうゆ しょうが 砂糖 小麦粉 塩 焼き豚 きくらげ 春雨 筍水煮 もやし にんじん 中華だし しょうゆ 塩 こしょう ごま油 にら にんじん たまねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
4 (月)	塩ちゃんこうどん 牛乳 ★ミニあんまん ゆかり和え	730 24.9 14.0 2.75	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白)肉団子 にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ にら 水菜 干し椎茸 しょうが にんにく 中華スープストック しょうゆ みりん 酒 塩 牛乳 あずき でんぷん 小麦粉 砂糖 塩 キャベツ にんじん もやし 切り干し大根 わかめ ゆかり
5 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁	650 27.4 17.6 1.56	白米 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 れんこん 水菜 枝豆 白ごま マヨネーズ しょうゆ 酢 白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
6 (水)	★きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ きこのサラダ	746 27.2 30.8 2.53	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト きな粉 油 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 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 えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 和風ドレッシング
7 (木)	ごはん 牛乳 ★トンカツ キャベツのサラダ 田舎汁	822 30.9 29.3 1.65	白米 牛乳 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 中濃ソース キャベツ きゅうり ブロッコリー ツナフレーク にんじん サウザンアイランドドレッシング 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
8 (金)	ごはん 牛乳 鮭の梅味噌焼き 水菜のサラダ 芋煮汁	779 33.9 17.7 3.11	白米 牛乳 鮭 味噌 ねり梅 しょうゆ みりん 酒 赤ピーマン 水菜 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 切り干し大根 白いりごま しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 里芋 にんじん こんにゃく ねぎ 大根 豆腐 芋がら 味噌 和風だし
11 (月)	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー 卵スープ	631 27.8 27.7 2.50	ソフトスパゲティ 豚肉 にんじん たまねぎ しょうが にんにく オリーブオイル トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ 小麦粉 ブイヨン 塩 こしょう 牛乳 キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ ハム コールスロウドレッシング たまねぎ にんじん 鶏卵 パセリフレーク ブイヨン 塩 こしょう
12 (火)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ パンサンスー わかめスープ	814 26.3 25.4 3.20	白米 牛乳 肉団子 油 たまねぎ にんじん 筍 ピーマン 干し椎茸 しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 中華スープストック 片栗粉 鶏卵 ささみフレーク 春雨 きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 わかめ ねぎ にんじん もやし 白ごま 中華スープストック ごま油 しょうゆ 塩
13 (水)	丸コッペパン 牛乳 ★チーズハンバーグ ジャーマンポテト 具だくさんスープ	651 30.6 21.0 2.89	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 牛乳 鶏肉 たまねぎ チーズ パン粉 砂糖 ラード 塩 こしょう 赤ワイン じゃがいも たまねぎ ベーコン むき枝豆 オリーブオイル 塩 こしょう ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ブイヨン 塩 こしょう
14 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ ★ほうれん草のナムル 中華風コンソープ	692 28.3 21.0 1.92	白米 牛乳 あじ パン粉 小麦粉 乳化剤 塩 油 中濃ソース ほうれん草 もやし ごま油 しょうゆ 塩 白ごま とうもろこし クリームコーン しめじ たまねぎ 万能ねぎ 鶏卵 きくらげ 中華スープストック 塩 こしょう
15 (金)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ たまごプリン	761 24.9 23.2 2.79	白米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ハヤシフレーク デミグラスソース 油 牛乳 キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう 牛乳 鶏卵 砂糖 カラメルソース
18 (月)	けんちんうどん 牛乳 ★卵焼き バンバンジーサラダ	761 31.7 25.2 3.23	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白)鶏肉 里芋 にんじん 大根 ねぎ 豆腐 こんにゃく 芋がら 油 だしパック 和風だし しょうゆ 塩 みりん 牛乳 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 ささみフレーク 水菜 キャベツ きゅうり もやし バンバンジードレッシング
19 (火)	★常陸牛のステーキ丼 牛乳 ゆずの香り和え みそ汁	686 29.8 13.5 2.88	白米 牛肉 にんにく 砂糖 しょうゆ 片栗粉 黄ピーマン キャベツ エリンギ たまねぎ 牛乳 もやし きゅうり キャベツ 枝豆 ゆずポン酢 わかめ じゃがいも 味噌 和風だし
20 (水)	角チーズパン 牛乳 白身魚のカレーマヨフライ 枝豆ひじきサラダ さつまいものシチュー	850 33.9 35.8 2.24	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 チーズ イースト 牛乳 ホキ マヨネーズ カレー粉 パン粉 小麦粉 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 こしょう 豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん 油 ベンヤメルソース 牛乳 塩 こしょう 乾燥パセリ
21 (木)	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き れんこんの梅和え ほうとう汁	689 28.1 20.0 1.48	白米 牛乳 ぶり しょうが ゆず果汁 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 れんこん 枝豆 ねり梅 砂糖 しょうゆ ほうとう かぼちゃ 干し椎茸 にんじん 大根 ねぎ みそ 和風だし
22 (金)	カレーピラフ 牛乳 もみの木チキン カラフルサラダ レタスのスープ ★クリスマスケーキ	831 32.4 24.3 2.75	白米 ウインナー たまねぎ ミックスベジタブル カレー粉 ブイヨン オリーブオイル 塩 こしょう 牛乳 鶏肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 しょうゆ 塩 こしょう 小麦粉 大豆たん白 コーンスターチ 菜種油 ハム キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう レタス かにかま 干し椎茸 ブイヨン 塩 こしょう 豆乳 グラニュー糖 米粉 油 ココアパウダー 水あめ 片栗粉 ベーキングパウダー カラメル



※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。