



令和6年1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(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
9 (火)	わかめごはん		白米 わかめごはんの素
	牛乳	741	牛乳
	筑前煮	24.7	鶏肉 にんじん 里芋 いんげん れんこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 和風だし 油
	昆布和え	15.4	塩昆布 キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん しょうゆ
	すまし汁	2.58	万能ねぎ 豆腐 なたと 干し椎茸 しょうゆ 塩 かつおだし
10 (水)	ミルクパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト マーガリン
	牛乳	722	牛乳
	鶏肉のハニーマスタード焼き	30.2	鶏肉 にんにく はちみつ マスタード 塩 こしょう しょうゆ レモン果汁
	カラフルサラダ	27.6	水菜 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ひじき まいたけ キャベツ フレンチドレッシング
	パンプキンスープ	2.47	かぼちゃ たまねぎ パセリフレーク 牛乳 バター 小麦粉 ブイヨン 塩 こしょう
11 (木)	豚肉の柳川風井		白米 豚肉 ごぼう たまねぎ 干し椎茸 油 鶏卵 和風だし 砂糖 みりん しょうゆ 酒
	牛乳	719	牛乳
	たくあん和え	30.2	たくあん キャベツ にんじん ごま
	ごま味噌汁	22.7	じゃがいも ねぎ 油揚げ 白ごま 味噌 和風だし
		2.67	
12 (金)	ハヤシライス		白米 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 デミグラスソース ハヤシフレーク ブイヨン ケチャップ ウスターソース
	牛乳	780	牛乳
	ハムマリネサラダ	28.7	ハム キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
	バナナ	22.0	バナナ
		2.79	
15 (月)	五目うどん		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 しょうゆ 塩 みりん かつおだし
	牛乳	719	牛乳
	厚焼き玉子	27.8	鶏卵 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
	ゆかり和え	17.0	キャベツ にんじん 切り干し大根 わかめ ゆかり 塩
		3.23	
16 (火)	ごはん		白米
	牛乳	767	牛乳
	にらまんじゅう	30.3	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 こんにゃく粉 砂糖 大豆粉
	チンジャオロースー	19.3	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
	エビ団子スープ	2.41	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
17 (水)	ロールパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト マーガリン
	牛乳	753	牛乳
	エビカツ	26.6	エビ パン粉 たら たまねぎ 澱粉 小麦粉 砂糖 油 塩
	ほうれん草のソテー	27.0	とうもろこし もやし ピーマン バター ブイヨン 塩 こしょう
	カレースープ	2.72	大豆 ベーコン アスパラ キャベツ たまねぎ にんじん 油 カレールー カレー粉 ブイヨン 塩 こしょう
18 (木)	麻婆豆腐丼		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
	牛乳	756	牛乳
	お浸し	28.4	ほうれん草 えのき にんじん しょうゆ
	中華スープ	24.0	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
		2.41	
19 (金)	雑穀ごはん		白米 麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま
	牛乳	729	牛乳
	豚バラと大根の煮物	30.0	豚肉 大根 にんじん さつま揚げ 枝豆 しょうが 和風だし 酒 みりん 砂糖 しょうゆ
	さつま汁	16.7	さつまいも 大根 こんにゃく にんじん こんにゃく 豆腐 ねぎ 和風だし 味噌
		2.38	
22 (月)	しょうゆラーメン		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 なたと しょうゆラーメンスープ
	牛乳	729	牛乳
	卵と小松菜の炒め物	30.0	鶏卵 小松菜 にら 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
	みかん	16.7	
		3.08	
23 (火)	ごはん		白米
	牛乳	794	牛乳
	生揚げのみそ炒め	32.9	生揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 味噌 しょうゆ 砂糖 酒 油
	パンサンスー	20.9	ハム きゅうり キャベツ にんじん 春雨 砂糖 酢 しょうゆ 塩 ごま油
	沢煮椀	2.87	かまぼこ にんじん ごぼう 干し椎茸 筍水煮 みつば かつおだし しょうゆ 酒 塩
24 (水)	黒パン		小麦粉 黒砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	712	牛乳
	ほうれん草オムレツ	27.8	鶏卵 ほうれん草 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩
	グリーンサラダ	23.0	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 酢 オリーブオイル 砂糖 塩 こしょう
	ブイヤベース風スープ	2.65	えび あざり ホールトマト にんじん たまねぎ セロリー パセリ にんにく オリーブオイル ブイヨン 粉チーズ 塩 こしょう
25 (木)	ごはん		白米
	牛乳	798	牛乳
	鯨の竜田揚げ	35.7	鯨 しょうが しょうゆ さけ 澱粉 油
	五目きんぴら	18.8	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さつま揚げ いんげん 油 砂糖 しょうゆ みりん 白ごま ごま油
	冬野菜のみそ汁	2.23	白菜 大根 にんじん 味噌 和風だし
26 (金)	ごはん		白米
	牛乳	723	牛乳
	鶏肉のコチュジャン焼き	29.7	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
	お浸し	21.9	ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ
	きのこ汁	1.89	えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ 長ねぎ 大根 にんじん 和風だし 味噌
29 (月)	カレー南蛮うどん		ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 干し椎茸 たまねぎ 油揚げ にんじん ねぎ なたと しょうゆ 塩 カレールー カレー粉 かつおだし 澱粉
	牛乳	763	牛乳
	たこ焼き	29.0	キャベツ たこ 紅しょうが 油 鶏卵 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 かつお節粉 乳たん白 昆布エキス ベーキングパウダー
	大根サラダ	16.2	大根 きゅうり にんじん まぐろ水煮 キャベツ 青じそドレッシング
		3.15	
30 (火)	中華丼		白米
	牛乳	700	牛乳
	シューマイ	31.9	豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ
	春雨スープ	24.8	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
		2.40	
31 (水)	はちみつパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ
	牛乳	734	牛乳
	れんこんメンチカツ	27.9	豚肉 れんこん 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 大豆粉 乳化剤 油 中濃ソース
	ロマネスコサラダ	25.7	ロマネスコカリフラワー カリフラワー 黄ピーマン たまねぎ チーズ オリーブオイル 酢 塩 こしょう
	はたてのスープ	2.89	はたて わかめ ブロッコリー エリンギ 長ねぎ 鶏卵 中華スープストック バター しょうゆ 塩 こしょう

※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。