

令和6年2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
1 (木)	ごはん		白米
	牛乳	774	牛乳
	ブルコギ	32.2	牛肉 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なら 砂糖 しょうゆ 白ごま みりん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油
	切り干し大根のサラダ	15.9	切り干し大根 黄ピーマン どうもろこし ほうれん草 ごま油 しょうゆ 砂糖
	ささみのスープ	2.14	もやし ささみ なら 万能ねぎ にんじん 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
2 (金)	ごはん		白米
	牛乳	816	牛乳
	いわしフライ	33.6	いわし たら 鶏肉 たまねぎ ごぼう れんこん 小麦粉 にんじん 砂糖 味噌 みりん 塩 青のり こしょう
	れんこんのきんぴら	27.9	れんこん にんじん いんげん しらたき ごま油 しょうゆ みりん 塩 白ごま
	みぞれ汁	2.08	鶏肉 しょうが だいこん しめじ にんじん 白菜 豆腐 ねぎ しょうゆ 和風だし 塩
5 (月)	けんちんうどん	771	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 こんにゃく 芋がら 油 しょうゆ だしパック 塩
	牛乳	33.1	牛乳
	千草焼き	24.1	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
	酢味噌あえ	2.77	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
6 (火)	ひじきごはん		白米 ひじき 油揚げ にんじん 干し椎茸 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 塩
	牛乳	680	牛乳
	さんま煮	28.3	さんま 砂糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが
	ごま和え	22.2	ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ
	さつま汁	3.06	豚肉 さつまいも にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう 油 和風だし しょうゆ 塩
7 (水)	コッペパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト
	牛乳	743	牛乳
	グラタン	30.6	じゃがいも 濃粉 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
	三色ソテー	18.0	どうもろこし もやし ほうれん草 無塩バター ブイヨン 塩 こしょう
	野菜たっぷりスープ	3.00	キャベツ にんじん ブロッコリー じゃがいも マッシュルーム ブイヨン 塩 こしょう
8 (木)	ごはん		白米
	牛乳	650	牛乳
	鶏肉の照り焼き	27.4	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 みりん
	れんこんサラダ	17.6	れんこん 枝豆 水菜 マヨネーズ しょうゆ 酢 白ごま
	みそ汁	1.56	白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
9 (金)	ごはん		白米
	牛乳	721	牛乳
	チキンカツ	30.0	鶏肉 パン粉 小麦粉 濃粉 塩 こしょう 中農ソース 油
	ツナサラダ	22.9	ブロッコリー まぐろ水煮 きゅうり どうもろこし たまねぎ マヨネーズ 塩 こしょう
	冬野菜のみそ汁	2.45	白菜 小松菜 だいこん にんじん 油揚げ 味噌 和風だし
13 (火)	ごはん		白米
	牛乳	749	牛乳
	鮭の幽庵焼き	32.8	鮭 しょうゆ みりん 酒 ゆず
	きのこのおろし和え	20.1	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
	ごま味噌汁	3.40	じゃがいも ねぎ 油揚げ 白すりごま みそ 和風だし
14 (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	765	牛乳
	ハートオムレツ	30.6	鶏卵 タピオカ澱粉 チキンスープ 砂糖 鶏肉 しょうゆ 酢 塩
	ブロッコリーのサラダ	25.0	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし 野菜ドレッシング
	イタリアンスープ	3.26	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ 鶏卵 パン粉 粉チーズ 乾燥パセリ ブイヨン 塩 こしょう
15 (木)	すき焼き丼		チョコレート 小麦粉 砂糖 ショートニング 油 濃粉 全粉乳 塩 鶏卵 ベーキングパウダー 乳化剤 ピロリン酸鉄 香料
	牛乳	757	白米 牛肉 白菜 しらたき 焼き豆腐 ねぎ しょうゆ みりん 砂糖
	梅和え	27.6	牛乳
	バナナ	18.7	小松菜 かにかまぼこ ねり梅 しょうゆ 砂糖
		2.45	バナナ
16 (金)	ごはん		白米
	牛乳	792	牛乳
	春巻	21.6	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
	チャプチェ	25.9	豚肉 春雨 なら もやし ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 にんにく しょうが 豆板醤 砂糖 しょうゆ ごま油
	かきたま汁	1.87	小松菜 にんじん たまねぎ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック
19 (月)	肉うどん		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	687	牛乳
	五目豆	25.4	大豆 油 ひじき にんじん こんにゃく ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん
	白菜のおかか和え	17.8	白菜 にんじん もやし しょうゆ かつお節
		3.03	
20 (火)	ごはん		白米
	牛乳	622	牛乳
	れんこんシューマイ	24.4	たまねぎ 豚肉 鶏肉 れんこん でん粉 大豆たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 魚介エキス 小麦粉
	ホイコーロー	15.7	キャベツ にんじん 豚肉 ピーマン しょうが ねぎ きくらげ にんにく 砂糖 しょうゆ 酒 甜麺醬 豆板醬 油
	わかめスープ	2.54	わかめ ねぎ 白ごま 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
21 (水)	キャロットパン		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト にんじん
	牛乳	696	牛乳
	フランクフルト	25.9	豚肉 塩 砂糖 こしょう ケチャップ
	かぼちゃサラダ	23.5	かぼちゃ たまねぎ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう
	白菜のスープ	2.72	白菜 ベーコン しめじ にんじん アスパラ 無塩バター ブイヨン 塩 こしょう
22 (木)	ビーフカレーライス		白米 強化米 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ わき枝豆 にんにく しょうが 油 カレールー カレー粉
	牛乳	800	牛乳
	花野菜サラダ	26.2	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし ベーコン 野菜ドレッシング
	ヨーグルト	20.9	脱脂粉乳 ぶどう糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム
		2.62	
26 (月)	味噌ラーメン		中華めん 豚肉 なら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく ねぎ 味噌ラーメンの素 ごま油
	牛乳	654	牛乳
	ミニ肉まん	25.5	たまねぎ 豚肉 筍 干し椎茸 でんぶん 小麦粉 しょうが 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう
	中華くらげのあえもの	16.6	キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ
		2.71	
27 (火)	ゆかりごはん		白米 ゆかり 塩
	牛乳	755	牛乳
	鶏肉の七味焼き	34.0	鶏肉 ねぎ にんにく 白ごま 砂糖 七味唐辛子 しょうゆ ごま油
	切り干し大根のサラダ	22.9	切り干し大根 にんじん 小松菜 まぐろ水煮 酢 しょうゆ 油
	豚汁	3.27	豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 赤みそ 和風だし
29 (木)	ごはん		白米 ゆかり 塩
	牛乳	712	牛乳
	はんぺんチーズフライ	25.2	魚肉すり身 卵白 チーズ 砂糖 塩 みりん 油 パン粉 山芋 小麦粉 澱粉 ベーキングパウダー 中濃ソース
	キャベツのごま和え	20.1	キャベツ にんじん しめじ 白ごま 砂糖 しょうゆ
	道産子汁	2.24	豚肉 どうもろこし じゃがいも にんじん たまねぎ 味噌 無塩バター しょうゆ 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。