

3月は、卒業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6年3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
1 (金)	ごはん 牛乳 ★デミグラスハンバーグ ★フライドポテト きのこ汁 ひなあられ	792 24.4 35.1 1.85	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 中濃ソース ケチャップ マッシュルーム じゃがいも 油 塩 しめじ にんじん ほうれん草 えのき 和風だし しょうゆ 酒 塩 もち米 しょうゆ 砂糖 のり
4 (月)	★スパゲティミートソース 牛乳 ★かにクリームコロッケ 野菜スープ ★みかん	768 28.0 28.1 2.60	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 粉チーズ トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ プイヨン 塩 こしょう 牛乳 小麦粉 パン粉 牛乳 かに バター 卵 砂糖 たまねぎ 脱脂粉乳 ゼラチン 塩 プイヨン 香辛料 えびエキス 乳化剤 酸味料 カロチノイド色素 油 ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん 油 プイヨン 塩 こしょう みかん
5 (火)	★キムタクごはん 牛乳 ★鮭のねぎ味噌焼き 切り干し大根のサラダ 中華スープ	707 29.5 23.7 2.59	白米 豚肉 つば漬け 白菜キムチ 万能ねぎ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう ごま油 牛乳 鮭 ねぎ 味噌 白ごま しょうゆ みりん 酒 切り干し大根 にんじん 小松菜 まぐろ水煮 酢 しょうゆ 油 きくらげ にんじん もやし 豆腐 ねぎ 中華スープストック しょうゆ 塩 ごま油
6 (水)	コッペパン 牛乳 ★メンチカツ ささみのさっぱりサラダ ★クリームシチュー	754 30.3 28.3 2.28	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト 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 ポン酢 砂糖 白ごま 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム ブロッコリー 小麦粉 バター 牛乳 プイヨン 油 こしょう
7 (木)	★いなりずし 牛乳 ★鶏のから揚げ ごまあえ 味噌汁 ★お祝いケーキ	783 36.0 29.5 2.94	白米 酢 砂糖 塩 昆布だし 油揚げ しょうゆ でんぶん 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれんそう にんじん ひじき もやし 白ごま 砂糖 しょうゆ わかめ たまねぎ じゃがいも 味噌 和風だし 豆乳 米粉 グラニュー糖 いちごジャム 油 みりん 水あめ 塩 ゲル化剤 酸味料
8 (金)	親子丼 牛乳 おほか和え さつま汁	736 31.8 22.7 1.99	白米 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸 みつば 砂糖 しょうゆ みりん 酒 牛乳 キャベツ 小松菜 にんじん エリンギ かつお節 しょうゆ さつまいも 大根 にんじん 豆腐 ねぎ こんにゃく 味噌 和風だし
11 (月)	きつねうどん 牛乳 厚焼き玉子 おひたし	768 33.3 20.9 2.75	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白)鶏肉 にんじん ねぎ 油揚げ 干し椎茸 しょうゆ みりん だしパック 塩 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 ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ
12 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 梅マヨネーズ和え 味噌汁	687 25.2 21.8 2.45	白米 牛乳 豚肉 たまねぎ しょうが 油 しょうゆ 酒 砂糖 みりん れんこん 水菜 ねり梅 マヨネーズ にら えのき にんじん 味噌 和風だし
13 (水)	ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き シーザーサラダ ポトフ	717 35.9 26.9 2.80	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト マーガリン 牛乳 鶏肉 香草ミックス(チーズ 塩 赤ピーマン にんじん トマトパウダー パセリ 砂糖 しょうゆ チキンエキス 香辛料) パン粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり ベーコン シーザードレッシング 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
14 (木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんサラダ 水炊きスープ	786 34.8 26.4 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 しらたき ほうれん草 ねぎ だしパック しょうゆ 塩
15 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ロマネスコサラダ 味噌汁	730 27.1 17.6 1.69	白米 牛乳 鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ブロッコリー ロマネスコカリフラワー 黄ピーマン オリーブオイル 酢 塩 こしょう 白菜 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
18 (月)	わかめうどん 牛乳 野菜かき揚げ 磯和え	780 27.2 26.5 2.43	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) わかめ ねぎ なた 油揚げ 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
19 (火)	牛丼 牛乳 ゆかり和え 味噌汁	680 25.9 19.0 2.48	白米 牛肉 たまねぎ しょうが しらたき 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 牛乳 キャベツ にんじん もやし ゆかり 小松菜 しめじ ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
21 (木)	ひじきごはん 牛乳 さんま煮 ごまあえ 具だくさん汁	700 26.3 26.8 2.59	白米 ひじき ごぼう にんじん 油揚げ こんにゃく 牛乳 さんま 砂糖 しょうゆ みりん 酒 しょうが ほうれん草 もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 豚肉 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
22 (金)	チキンライス 牛乳 ハムマリネサラダ 卵スープ	734 27.1 20.2 2.52	白米 鶏肉 たまねぎ にんじん いんげん どうもろこし マッシュルーム オリーブオイル ケチャップ プイヨン 塩 こしょう 牛乳 ハム きゅうり キャベツ たまねぎ 黄ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう 鶏卵 たまねぎ にんじん パセリフレーク プイヨン 油 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。