



がつ ぶん
1 月分

きゆう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

栃木県立富屋特別支援学校

ひつけ 日付	こん だて めい 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料			かりー(kcal)	かりー(kcal)	かりー(kcal)
		ち 血やにくになる	からだちよし 体の調子をととのえる	ちからあつ 力や熱のもとになる	タンパク(g) 脂質(g)	タンパク(g) 脂質(g)	タンパク(g) 脂質(g)
				塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	
				小学部	中学部	高等部	
10 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉の薬味揚げ 五目きんぴら みかん	牛乳 あぶらあげ みそ さつまあげ とり肉	こまつな えのき しょうが ねぎ ごぼう にんじん しいたけ みかん	こめ でん粉 サラダ油 さとう 純ごま油 しらたき	559 24.0 15.3 1.8	755 34.5 19.7 2.5	774 35.1 20.0 2.6
11 (木)	麦ごはん 牛乳 かき玉スープ 酢豚 中華サラダ バナナ	牛乳 たまご ぶた肉 まぐろツナ	たまねぎ ほうれんそう ねとらもちこし クリームコン しょうが たけのこ しいたけ くらげ にんじん バナナ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう マロニー 純ごま油	640 22.9 18.6 1.7	811 28.6 22.4 2.2	839 29.5 23.1 2.3
12 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 鮭の西京焼 じゃがいものそぼろ煮 フルーツゼリー	牛乳 わかめ とうふ ぶた肉 さけ	しめじ グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ バイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	こめ じゃがいも さとう でん粉 サラダ油 ゼリー	629 27.5 14.6 1.8	797 33.9 16.8 2.3	822 34.6 17.1 2.3
15 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 ししゃもフライ もやしのゆかり和え みかん	牛乳 ぶた肉 ししゃも	だいこん きゅうり にんじん ごぼう キャベツ しめじ ねぎ もやし みかん	こめ じゃがいも しらたき サラダ油	547 20.7 16.8 1.4	722 27.1 22.3 1.9	742 27.8 22.6 2.0
16 (火)	ごはん 牛乳 白菜スープ 豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン ぶた肉 わかめ	はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり ねとらもちこし しょうが だいこん にんにく もやし たまねぎ たらこ	こめ でん粉 ごま 純ごま油 ゼリー	595 22.6 18.6 2.1	745 28.3 22.5 2.8	771 29.3 23.1 2.9
17 (水)	朝やきコッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー オムレツ グリーンサラダ バナナ	牛乳 とり肉 たまご	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ グリーンアスパラ ねとらもちこし きゅうり バナナ	パン じゃがいも サラダ油 ジャム ドレッシング	586 23.2 20.1 2.4	756 30.1 25.3 3.3	766 30.5 25.7 3.4
18 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉塩こうじ焼 切り干し大根の煮物 お米のババロア	牛乳 あぶらあげ とり肉 さつまあげ	こまつな しいたけ しょうが にんにく いんげん だいこん にんじん	こめ じゃがいも でん粉 サラダ油 さとう ごま ババロア	584 24.2 15.8 1.8	752 34.8 18.1 2.6	773 35.4 18.5 2.7
19 (金)	ツナピラフ 牛乳 ほうれん草と卵のスープ かぼちゃコロケ コーンサラダ ヨーグルト	まぐろツナ 牛乳 たまご ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン ほうれんそう マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ むぎ サラダ油 さとう オリーブオイル パンナコッタ	667 22.2 21.2 2.0	852 27.3 26.3 2.8	873 28.0 26.6 2.8
22 (月)	ごはん 牛乳 キャベツのスープ ミートローフ 白菜サラダ パンナコッタ	牛乳 ベーコン とうふ ぶた肉 たまご まぐろツナ	キャベツ はくさい にんじん ねぎ きゅうり マッシュルーム たまねぎ ねとらもちこし	こめ でん粉 パン粉 さとう ごま サラダ油 パンナコッタ	633 24.6 21.7 2.1	797 30.9 26.4 2.8	824 32.0 27.1 2.9
23 (火)	ごはん 牛乳 かき玉汁 さば味噌煮 チキンサラダ みかんゼリー	牛乳 たまご とり肉 さば	ねぎ もやし たらこ にんじん きゅうり	こめ 純ごま油 ごま ゼリー	604 24.2 22.2 1.6	746 29.7 26.4 2.1	765 30.4 26.7 2.2
24 (水)	ジャンジャン麺 牛乳 ほうれん草スープ 春巻き キャベツのごまサラダ フルーツ杏仁	ぶた肉 牛乳	しょうが にら もやし えのき ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	焼そばめん サラダ油 ごま 小麦粉 フルーツ杏仁	648 22.3 29.1 2.6	812 26.8 36.3 3.4	841 28.0 37.5 3.5
25 (木)	ごはん 牛乳 呉汁 千草焼き 磯香あえ ぶどうゼリー	牛乳 あぶらあげ 大豆 たまご とり肉 かまぼこ のり	にんじん はくさい だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ いんげん	こめ 里芋 でん粉 ゼリー	580 26.6 15.3 1.9	726 33.7 17.9 2.4	750 34.9 18.4 2.5
26 (金)	チキンカレーライス 牛乳 コンソメスープ シーザーサラダ りんご	とり肉 牛乳 ベーコン たまご チーズ	にんにく ビーマン しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 福神漬 きゅうり いんげん りんご	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 クルートン ドレッシング	639 19.7 19.5 2.7	810 24.3 23.7 3.6	839 25.1 24.4 3.7
29 (月)	セルフかきあげ天丼 牛乳 みそ汁 梅肉あえ みかん	とり肉 こんぶ 牛乳 かつおぶし	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ごぼう きゅうり ねりうめ しゅんぎく みかん	こめ むぎ サラダ油 さとう	609 22.6 21.5 1.8	777 28.3 26.8 2.5	794 29 26.9 2.5
30 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉の七味焼き 大根サラダ 豆乳デザート	牛乳 わかめ とり肉 まぐろツナ	しいたけ きゅうり にんじん キャベツ だいこん ねぎ にんにく みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	こめ ごま 純ごま油 豆乳デザート さとう	531 21.4 13 1.4	701 31.1 15.8 2.0	722 31.6 16 2.0
31 (水)	パイナップル 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ イタリアンサラダ バナナ	牛乳 ベーコン いんげん豆 白身フライ	パイナップル グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり トマト パプリカ バナナ	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ サラダ油 オリーブオイル	641 21.8 24.5 2.8	845 28 31.4 3.8	852 28.2 31.6 3.9
ひとり かい 一人 1 回あたりの学校給食摂取基準				570 24.0 16.0 2.0	780 32.0 22.0 2.5	810 34.0 22.5 2.5	

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

★献立表は本校ホームページにも掲載しております。メニューから給食・食育を開き、御確認ください。

令和6年度4月から献立表は印刷をせず、ホームページ掲載のみにする予定です。

