

令和5年度 3月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無						おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	そば	えび					かに	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g
1	金	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ちらし寿司			○			○	米 砂糖	えび 錦糸卵 油揚	人参 れんこん 絹さや かんぴょう 干椎茸	酢 しょうゆ 塩 酒	377	13.7	3.9	2.3
		揚げ出し豆腐							片栗粉 揚げ油 砂糖	豆腐 かつおの素	葉葱	しょうゆ みりん 顆粒だし 酒	165	7.2	11.9	0.4
		すまし汁								お魚豆乳団子 かつおの素	水菜	しょうゆ 塩	38	2.8	1.6	1
		ひなあられ							うるち米 砂糖 片栗粉	昆布 青のり	トマトパウダー ほうれん草パウダー パプリカパウダー	塩 発酵調味液	19	0.5	0.1	0.1
4	月	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		ハンバーグトマトソース	○		○	○			パン粉 砂糖	牛肉 豚肉 卵 牛乳	玉葱 トマト缶	ウスターソース ケチャップ しょうゆ 白ワイン コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ バジル	228	14.5	15.1	0.9
		キャベツと玉子のあえもの			○			○	砂糖 ごま	卵 かにかま	キャベツ もやし	しょうゆ 酢	43	3	1.7	0.7
		みそ汁								みそ わかめ かつおの素	大根 白菜		30	2.5	0.6	1.2
5	火	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		厚揚げ目あなかけ							砂糖 片栗粉 サラダ油	生揚 鶏肉	筍 人参 生姜 干し椎茸 絹さや	酒 しょうゆ みりん 顆粒だし	241	17.1	16.8	0.7
		ちんげん菜のしらすあえ							砂糖 ごま油	しらす	キャベツ ちんげん菜 人参	しょうゆ 酢	31	3.1	0.8	0.8
		いものこ汁							里芋	かつおの素	大根 こんにゃく 人参 こぼろ 葉葱	しょうゆ 塩 七味唐辛子	26	1.6	0	0.8
6	水	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		赤飯							米 もち米 黒ごま	小豆		酒 塩	283	6	1.2	0.9
		豚肉のマスタード焼き							マヨネーズ ごま油	豚肉	もやし	酒 粒マスタード 塩 からし粉 こしょう	225	13.3	18.7	0.6
		小松菜と大根のサラダ							マヨネーズ ごま油 ごま	帆立ほぐし身 みそ	小松菜 大根 人参		59	1.6	4.2	0.4
		すまし汁	○						麩	かつおの素	小松菜	しょうゆ 塩	19	2.3	0.1	0.9
7	木	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ロールパン	○		△	○			小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		イースト 塩	263	8	4.6	0.9
		玉子サンド具			○				マヨネーズ	卵	新玉葱 バセリ	塩 こしょう	58	1.7	5.3	0.2
		サラダサンド具				○			マーガリン 砂糖 オリブオイル		キャベツ コーン缶	酢 塩 こしょう	37	0.3	3.2	0.1
		豆腐のシチュー	○			○			小麦粉 バター サラダ油	牛乳 豆腐 豚肉 生クリーム	玉葱 人参 ちんげん菜	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	197	8	13.2	1
		国産いちごのお祝いデザート							砂糖 果糖ぶどう糖液糖 水あめ ぶどう糖 粉あめ	豆乳加工食品	いちご	ゼラチン 増粘剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 香料 pH調整剤 ゲル化剤	61	0.3	3.1	0
8	金	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		えびと豆腐のかき揚げ	○		○			○	小麦粉 揚げ油	豆腐 えび 卵	水菜	塩 酒	165	6.4	10.1	0.3
		五目きんぴら							砂糖 サラダ油	豚肉	こんにゃく 人参 こぼろ いんげん	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし ラー油	58	3	1.4	0.6
		すまし汁				○				かまぼこ かつおの素	ほうれん草 人参	しょうゆ 塩	21	2.8	0.1	1.1
11	月	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				291	5.2	0.8	0
		豆腐のきのごあんかけ							砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐	玉葱 人参 しめじ 葉葱 干椎茸	しょうゆ みりん 顆粒だし	141	11.3	7.4	0.8
		水菜と油揚げのごま和え							ごま 砂糖	油揚	キャベツ 水菜	しょうゆ 塩	38	2.1	2.1	0.4
		かきたま汁				○			片栗粉	卵 かつおの素 帆立ほぐし身	玉葱 小松菜	しょうゆ 塩	45	4.6	1.4	1.1
12	火	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0.0
		とり肉のハーブ焼き							オリブオイル	とり肉	キャベツ	白ワイン ハーブソルト 塩 バジル粉	97	14.7	4.4	0.3
		絹さやと人参のサラダ				○			マヨネーズ	卵	人参 絹さや	酢 塩 こしょう	79	2.8	6.3	0.4
		大根スープ	○							とり肉	大根 葉葱 生姜	しょうゆ コンソメ たらスープ 酒 塩	28	3.2	0.8	1.0
		型抜きチーズ				○				チーズ			50	2.9	4.2	0.4

令和5年度 3月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無							おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	豚肉	えび	かに					エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
13	水	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0
		鯖の△ニエル西京みそソース	○		○					小麦粉 バター	鯖 西京みそ	レモン果汁	みりん 白ワイン 塩 こしょう	178	17	10.4	1.3
		がんもと昆布の煮つけ								砂糖	がんも 結びこぶ かつおの素	人参 いんげん 干椎茸	しょうゆ みりん 酒	85	4.4	3.6	0.9
		みそ汁									豆腐 みそ わかめ かつおの素	えのき		44	4.3	1.8	1.2
14	木	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		緑茶入りうずまきパン	○		△	○				小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	煎茶	イースト 塩	263	8.2	4.6	0.9
		じゃがいもとベーコンの玉子焼き	○		○	○				じゃが芋 バター サラダ油	卵 ベーコン チーズ	玉葱	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	196	12.7	12.7	1.2
		とり肉と大根のサラダ								マヨネーズ ごま	チキンフレーク	大根 きゅうり 人参 ミニトマト	塩 こしょう	107	3.4	8.4	0.3
		きのこ水菜のスープ	○							サラダ油		えのき しめじ エリンギ 水菜 にんにく	コンソメ 白ワイン こしょう	19	1.1	0.5	0.8
15	金	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		レタス炒飯	○		○					米 麦 サラダ油 ごま ごま油	卵 ウインナー	レタス 人参 干椎茸	しょうゆ 中華味 塩 こしょう	321	8.6	7.9	1.6
		野菜春巻	○							春巻の皮 揚げ油 小麦粉	ちくわ	筍 白葱 人参 干椎茸	オイスターソース	167	5.1	6.6	0.6
		ほうれん草とコーンのスープ	○									ほうれん草 コーン	コンソメ こしょう	15	0.6	0.3	1

* 食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずして最終加工食品に混入してしまう可能性があるアレルギー食材（7品目）について△の表示をしてあります。

* 当月に使用するハム、ベーコン、ウインナー、焼き豚、マヨネーズ、ちくわには、「乳、卵」は使用されていません。