

令和5年度 10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	鶏卵	えび					かに	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g
2	月	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		赤パプリカの肉づめ	○		○	○			生パン粉 砂糖	牛肉 豚肉 卵 牛乳	赤パプリカ 玉葱	ケチャップ 中濃ソース 酒 塩 こしょう ナツメグ	186	11	11.2	0.5
		ひよこ豆のサラダ							マヨネーズ こま	ひよこ豆 鮪フレーク	きゅうり コーン缶 人参	しょうゆ 塩 こしょう	110	4.6	6.1	0.4
		きのこのスープ							サラダ油	ハム	しめじ えのき エリンギ にんにく パセリ	コンソメ こしょう	23	2.1	0.6	0.9
3	火	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		かぼちゃのコロッケ	○		○				揚げ油 油 じゃが芋 パン粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 ラード 片栗粉 小麦粉	濃縮乳	かぼちゃ 玉葱	着色料 増粘多糖類 塩	129	2.3	7.3	0.3
		おやこ煮			○				砂糖	とり肉 卵 かつおの素	玉葱 小松菜 人参 木目	酒 みりん しょうゆ	89	7.7	3.5	0.7
		みそ汁								厚揚げ みそ かつおの素 あおさ	菜葱		65	5.7	3.8	1
4	水	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ソフトめん	○	△	△				小麦粉			塩	250	8.7	1	0
		みそソース	○		○				小麦粉 サラダ油 バター 砂糖	牛肉 豚肉 みそ チーズ	玉葱 人参 生姜 パセリ	ケチャップ 酒 顆粒だし	258	11.8	14.7	2.6
		Катテージチーズサラダ			○				オリーブオイル 砂糖 こま	Катテージチーズ	キャベツ もやし きゅうり	酢 塩 こしょう	56	2.2	3.7	0.4
		はちみつレモンゼリー							水あめ 加糖ぶどう糖液糖 はちみつ		レモン果汁	ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄Na ビタミンBa	97	0	0	0.1
5	木	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		黒糖ロールパン	○		△	○			小麦粉 黒糖 マーガリン 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		イースト 塩	291	8.2	4.7	1
		とり肉のケチャップソースかけ	○		○				小麦粉 砂糖 バター サラダ油	とり肉 生クリーム	玉葱	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	162	21.9	3.5	0.9
		ツイストマカロニのサラダ	○						ツイストマカロニ オリーブオイル 砂糖	ベーコン	きゅうり 赤パプリカ	酢 塩 こしょう バジル粉	81	2.2	4.4	0.4
		しめじと水菜のスープ	○								玉葱 人参 水菜 しめじ	コンソメ こしょう	19	0.9	0.1	1.2
6	金	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		白身魚のフライ	○		○	○			揚げ油 パン粉 小麦粉	ホキ 卵 牛乳	キャベツ	中濃ソース 塩 こしょう	183	14.1	10.1	0.8
		すきやき風煮							砂糖	牛肉 焼き豆腐 なた	白菜 しらたき 人参 白葱 えのき	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	75	5.6	3.1	0.7
		みそ汁								みそ 油揚げ かつおの素 わかめ	しめじ		43	3.7	2	1.4
9	月	スポーツの日														
10	火	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		鱈のアーモンド焼き							マヨネーズ アーモンド	鱈		塩 酒 こしょう	120	11.6	7.7	0.6
		じゃがいものケチャップ炒め							じゃが芋 サラダ油	豚肉	玉葱 ピーマン	赤ワイン こしょう 塩 ケチャップ	100	4.8	3.8	0.4
		ちんげん菜と玉子のスープ	○		○				片栗粉	卵	玉葱 ちんげん菜	コンソメ こしょう	34	1.9	1.3	0.9
		目の愛護デーブルーベリーゼリー							砂糖ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖		ブルーベリー果汁	ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 乳酸Ca クエン酸鉄Na	40	0	0.1	0.1
11	水	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		とり肉の塩から揚げ							片栗粉 揚げ油	とり肉	レモン 生姜 にんにく	酒 中華だし 塩 こしょう	231	21.2	11.7	0.9
		こんにやくサラダ							砂糖 こま	ちくわ 生わかめ	サラダこんにやく きゅうり 人参 しそ葉 レモン果汁 生姜	しょうゆ 酢	32	1.8	0.4	0.7
		みそ汁								豆腐 みそ かつおの素	なめこ 水菜		48	4.7	2.1	1.2

令和5年度 10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	鶏卵	えび					かに	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g
12	木	牛乳			○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		丸形パン	○		△	○			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
		クリームシチュー	○			○			じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 とり肉 生クリーム	玉葱 ブロccoli 人参	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	198	8.5	10.6	1.3
		わかめとツナのサラダ							マヨネーズ	鯖フレーク 生わかめ	キャベツ 人参	しょうゆ	87	3	7.2	0.6
		りんご									りんご		23	0	0.1	0
13	金	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		豆腐とコーンの揚げもの	○		○			○	小麦粉 揚げ油	豆腐 えびすりみ 卵 ひじき 青のり粉	コーン缶 生姜	酒 塩 しょうゆ	173	8.9	12.8	0.6
		大根と豚肉のみそ煮							砂糖 ごま油	豚肉 ちくわ みそ	大根 こんにゃく 白葱 人参 生姜	みりん 酒 しょうゆ	96	6.9	2.9	1
		わかめ汁							ごま	わかめ かつおの素	白葱 えのき	しょうゆ 塩	18	2.1	0.2	1
16	月	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		鮭のチャンチャン焼き				○			バター 砂糖	生鮭 みそ	玉葱 キャベツ もやし ビーマン 人参	みりん 酒 しょうゆ	159	15.1	7.8	1.3
		切り昆布と大豆の煮つけ							砂糖 サラダ油	ちくわ 大豆 切り昆布	人参	しょうゆ 酒 顆粒だし みりん	63	4	1.9	1.1
		大根汁								豚肉 かつおの素	大根 葉葱 生姜	しょうゆ 酒 塩	46	5.3	1.8	0.8
17	火	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		とり肉のカレー焼き							砂糖 ごま油	とり肉	もやし	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	123	17.5	5.7	0.8
		ビーフソテー							ビーフ サラダ油 ごま油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 菊水煮 ビーマン 干椎茸	しょうゆ 酒 赤ワイン 中華だし 塩 こしょう	88	4.8	3.1	0.6
		豆腐とちんげん菜のスープ	○						片栗粉	豆腐	ちんげん菜 人参	コンソメ こしょう	24	1.4	0.8	0.9
18	水	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		カマスの米粉お茶フライ							揚げ油 米粉	カマス	キャベツ 緑茶	塩 こしょう	151	8.4	8.9	0.5
		ちんげん菜とコーンのサラダ						○	砂糖 ごま油 ごま	かにかま	ちんげん菜 もやし コーン缶	酢 しょうゆ	38	2.4	1.2	0.5
		帆立と肉団子のスープ	○							肉団子 帆立フレーク	玉葱	白ワイン コンソメ こしょう	64	3.9	3.1	1.4
19	木	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		バーガーパン	○		△	○			小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		イースト 塩	363	8.1	12.9	0.9
		てりやきチキンバーガー具							砂糖 片栗粉	とり肉	トマト キャベツ	しょうゆ 酒 みりん	94	12.3	3	0.7
		ポテトカレー炒め							じゃが芋 サラダ油	豚肉	人参 ビーマン にんにく	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	86	3.7	2.8	0.4
		角切り野菜のスープ	○							ベーコン	大根 玉葱 コーン缶 葉葱 生姜	しょうゆ コンソメ	40	2.1	1.8	1.2
20	金	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん							米				274	4.9	0.7	0
		とり肉とさつま芋の揚げ煮							さつま芋 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま	とり肉	ビーマン 生姜	しょうゆ 酒 みりん	246	10	11.8	0.9
		白菜と小松菜のこんぶあえ								ちくわ 塩こんぶ	白菜 小松菜	塩	25	2.3	0.3	0.7
		みそ汁	○						麩	みそ かつおの素	キャベツ		37	3.4	0.8	1.4
23	月	牛乳				○			牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		麦ごはん							米 麦				292	5.2	0.8	1.1
		ハヤシライス	○			○			小麦粉 バター サラダ油 砂糖	豚肉 生クリーム	玉葱 人参 しめじ にんにく	ケチャップ ウスターソース 濃縮ガラスープ しょうゆ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	235	11.3	12.5	0.6
		野菜サラダごまドレッシング							サラダ油 砂糖 ごま ごま油		キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉葱 にんにく	しょうゆ 酢	44	1.1	2.4	0.4
		ぶどう									ぶどう		12	0.1	0	0

令和5年度 10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	鶏卵	えび	かに					エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
24	火	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		まいたけごはん								米	油揚げ	まいたけ	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩	257	5.7	2.4	1.1
		厚揚げ甘酢あんかけ								砂糖 片栗粉 ごま油	厚揚げ とり肉	玉葱 菊水煮 人参 絹さや 干椎茸	しょうゆ 酢 顆粒だし	230	15.6	15.3	0.8
		なめ茸あえ										白菜 きゅうり なめたけ	しょうゆ	19	1.4	0	0.5
		みそ汁	○							麩	かつおの素 みそ	小松菜	しょうゆ 塩	34	3.3	0.7	1.2
25	水	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0
		チキン団子みそだれ	○		○					生パン粉 砂糖 ごま ごま油	とり肉 卵 みそ	玉葱 白葱 しそ葉 干椎茸 生姜	みりん 酒 塩	196	13.7	10.2	1.1
		厚揚げのサラダ								サラダ油 砂糖 ごま	厚揚げ	キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酢	88	4.2	6.1	0.6
		すまし汁						○			かにかま かつおの素	水菜 しめじ	しょうゆ 塩	21	3	0.1	1
26	木	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		角型食パン	○		△	○				小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		イースト 塩	224	6.8	3.9	0.8
		みかんジャム								水あめ グラニュー糖		みかん		33	0	0	0
		豆のシチュー	○		○					小麦粉 バター サラダ油	牛乳 白花豆 ベーコン	玉葱 人参 セロリー	コンソメ 塩 こしょう	192	7	11.1	1.3
		フロッコリーと玉子の サラダ			○					マヨネーズ	卵	キャベツ フロッコリー	塩 こしょう	85	3.6	7.1	0.4
27	金	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0
		きんぴらエッグ			○					砂糖 サラダ油	卵 とり肉 さつま揚げ ひじき	ごぼう	しょうゆ みりん 酒	180	13.7	9.9	1
		ピーナッツあえ				○				ピーナッツ 砂糖	ちくわ	ちんげん菜 キャベツ	しょうゆ	51	3.3	2	0.7
		いものこ汁								里芋	かつおの素	大根 人参 ごぼう こんにゃく 菜葱	しょうゆ 塩	30	1.9	0	0.8
30	月	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0
		鯖のみそ煮								砂糖	さば みそ	生姜	酒 みりん	174	13.5	10.6	1.3
		じゃがいもの煮つけ								じゃが芋 サラダ油 砂糖	ちくわ	玉葱 人参 いんげん	しょうゆ みりん 酒 顆粒だし	101	3.3	1.1	0.8
		ひじきと白菜の汁									かつおの素 ひじき	白菜 しめじ 生姜	しょうゆ 酒 塩	14	1.5	0	0.7
31	火	牛乳			○					牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0
		かぼちゃのグラタン	○		○					小麦粉 バター サラダ油	牛乳 とり肉 チーズ 生クリーム	かぼちゃ 玉葱	塩 コンソメ こしょう	177	9.2	8.4	0.7
		ちんげん菜とベーコン のサラダ			○					マヨネーズ	ベーコン 粉チーズ	ちんげん菜 キャベツ にんにく	こしょう	80	2.1	7.1	0.4
		大根とコーンのスープ	○		○						粉チーズ	大根 コーン缶	コンソメ こしょう	24	0.8	0.4	1
								グラニュー糖 砂糖ぶどう糖果糖液 糖 砂糖 水あめ	豆乳	かぼちゃペースト	ゲル化剤 炭酸Ca 香料 乳化剤 pH調整剤 セルロース ヒロリン酸第二鉄	46	0.6	0.8	0		

* 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、なると、肉団子には、「乳、卵」は使用されていません。