

令和5年度 6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	落花生	えび					かに	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
3	月	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0.0
		えびといかのケチャップ煮							○	片栗粉 揚げ油 砂糖 サラダ油	えび いか	ピーマン 生姜	ケチャップ ウスター ソース しょうゆ 酒	164	11.3	6.6	1.1
		大根サラダ								砂糖	ちくわ 削り節	大根 きゅうり 人参 梅肉	しょうゆ 酢 塩	39	2.1	0.2	0.8
		春雨とちんげん菜のスープ								春雨		ちんげん菜 しめじ	しょうゆ こしょう 中華だしの素	24	0.6	0.1	0.7
		レモンムース								植物油 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ぶどう糖 でんぷん 寒天	豆乳 ゼラチン 大豆 粉	レモン果汁	水溶性食物繊維 酸味料 乳化剤 ゲル化剤 香料 着色料	73	0.7	4.2	0.0
4	火	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0.0
		太平燕タイピーエン				○			○	春雨 ごま油 片栗粉	豚肉 ウズラ卵 いか えび かまぼこ	白菜 玉葱 人参 根深ねぎ 干椎茸 生姜	しょうゆ 酒 中華だしの素 塩 こしょう	168	12.0	5.2	1.0
		きゅうりとハムの中華あえ								砂糖 ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり	しょうゆ 塩 酢	34	3.2	0.9	0.6
		あじさいゼリー								ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水あめ		ぶどう果汁	水溶性食物繊維 増粘多糖類 酸味料 香料 クチナシ色素 クエン酸Na	32	0.0	0.0	0.0
5	水	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0.0
		ひじきハンバーグ	○		○	○				砂糖 生パン粉 片栗粉	豚肉 豆腐 卵 牛乳 ひじき	葉葱 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう ナツメグ	183	13.1	11.5	1.1
		もやしと錦糸玉子のサラダ				○				ドレッシング ごま	錦糸玉子 ハム	もやし きゅうり		75	4.7	5.0	0.6
		すまし汁									かつおの素	えのき しめじ 小松菜	しょうゆ 塩	16	2.2	0.1	0.8
6	木	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		黒糖パン	○		△	○			小麦粉 黒糖 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			イースト 塩	291	8.2	4.7	1.0
		鶏肉のオレンジソースがけ								砂糖 片栗粉	鶏肉	オレンジジュース 生姜	しょうゆ 白ワイン	119	17.4	4.5	0.6
		玉ねぎのマヨネーズ炒め								マヨネーズ オリーブ油	ハム	玉葱 ちんげん菜 人参	コンソメ 塩 こしょう	131	3.9	10.0	0.7
		野菜スープ								じゃが芋	ベーコン	えのき 水菜	コンソメ こしょう	53	2.6	2.0	1.1
		ブルーベリー										ブルーベリー		19	0.2	0.0	0.0
7	金	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		コーンピラフ				○			米 バター サラダ油	ハム	玉葱 コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	297	6.8	2.2	1.3	
		鯖のホイル焼き				○			バター	鯖	玉葱 しめじ ピーマン 人参	しょうゆ 酒 こしょう	156	14.9	9.6	0.8	
		じゃがいもと豚肉のスープ								じゃが芋	豚肉	玉葱 葉葱 生姜	コンソメ 酒 塩 こしょう	48	3.4	1.3	0.8
10	月	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		トマトのハヤシライス	○			○			米 小麦粉 バター サラダ油 砂糖	豚肉	トマト 玉葱 人参 しめじ にんにく	ケチャップ ウスター ソース ガラスープ しょうゆ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	501	16.0	10.4	1.1	
		いかサラダ								ごま 砂糖 サラダ油	いか	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 酒	76	5.6	3.6	0.6
		ももヨーグルト				○			砂糖・異性化液糖 イソマルトオリゴ糖 砂糖	脱脂粉乳 加糖練乳ホ エーパウダー 全粉乳 寒天 クリーム	もも果肉・果汁	増粘多糖類 香料 紅麴色素	70	2.1	0.6	0.1	
11	火	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ごはん								米				274	4.9	0.7	0.0
		きすの野菜衣揚げ	○		○				小麦粉 揚げ油	きす 卵	人参 葉葱	塩 こしょう	154	12.9	6.9	0.4	
		きゅうりとかにかまの酢のもの							○	砂糖 ごま	かにかま	きゅうり もやし 生姜	酢 しょうゆ	29	2.3	0.4	0.5
		みそ汁								じゃが芋	みそ 油揚 かつおの素	葉葱		61	4.2	2.3	1.4
12	水	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		ひじきごはん								米 砂糖	油揚 ひじき	人参 絹さや	しょうゆ 酒 みりん 塩 顆粒だし	271	5.9	2.3	0.9
		鯖のみりん醤油漬	○						砂糖 ぶどう糖果糖液糖	鯖 かつおだし		しょうゆ みりん 塩 魚醤 酵母エキス 昆布エキス	166	14.6	12.2	0.8	
		糸こんのそぼろ煮								砂糖	豚肉 ちくわ	こんにゃく 人参 ピーマン 干椎茸	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし	66	4.2	2.3	0.9
		かきたま汁				○			片栗粉	卵 かつおの素	小松菜 玉葱	しょうゆ 塩	37	3.3	1.3	0.9	
13	木	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2
		りんごロールパン	○		△	○			小麦粉 砂糖 ショートニング グラニュー糖	脱脂粉乳	りんご		イースト 塩	305	8.0	4.7	1.0
		スパニッシュオムレツ				○	○		じゃが芋 バター サラダ油	卵 豚肉	玉葱 トマト ピーマン	コンソメ 塩 こしょう	144	10.7	8.8	0.9	
		大根と帆立のサラダ								マヨネーズ ごま油 ごま	ほたてフレーク	大根 きゅうり セロ リ	塩 こしょう	75	2.4	6.0	0.4
		キャベツとウインナーの スープ									ウインナー	キャベツ 人参	しょうゆ コンソメ 酒 こしょう	77	2.8	6.1	1.2

令和5年度 6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	落花生	えび					かに	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g	
14	金	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん							米					274	4.9	0.7	0.0	
		ポテトチーズボール			○	○				じゃが芋 揚げ油 片栗粉	チーズ 卵		塩 こしょう		152	3.8	10.0	0.4
		豚肉と玉葱のスープ									豚肉	玉葱 人参 葉葱 生姜	しょうゆ 中華だしの素 酒 こしょう		45	3.9	1.5	1.1
		ゆでとうもろこし										とうもろこし			44	1.8	0.8	0.0
17	月	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		おもしろカレー				○			米 麦 じゃが芋 サラダ油 カレールウ	豚足 豚肉 チーズ	玉葱 人参 トマト缶詰 生姜 にんにく	ウスターソース 酒 こしょう ターメリック クミン カレー粉 garam masala		520	15.2	13.1	1.7	
		もやし塩ナムル							ごま ごま油	鶏ささみフレーク	もやし きゅうり	塩 こしょう 中華だしの素 しょうゆ		46	4.0	2.6	0.7	
		アンデスメロン									アンデスメロン			23	0.5	0.1	0.0	
18	火	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		しらすごはん						△ △	米 ごま	しらす干し	梅 しそ葉	酒 塩 昆布茶		280	8.8	1.5	2.0	
		ぎせい豆腐			○				砂糖 サラダ油 片栗粉	豆腐 卵 鶏肉	人参 筍水煮 葉葱 干椎茸 生姜	しょうゆ 酒 塩		175	13.9	10.7	1.5	
		ツナといんげんのあえもの							砂糖 ごま ごま油	鯖フレーク	いんげん きゅうり	酢 しょうゆ		56	3.3	2.7	0.3	
		みそ汁								みそ 油揚 かつおの素	玉葱 小松菜			46	3.6	2.0	1.2	
19	水	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		さくらごはん							米			しょうゆ 塩 酒		281	5.4	0.7	1.1	
		焼きぎょうざ	○						小麦粉 豚脂 でんぷん 砂糖 植物油脂	鶏肉 粒状大豆たんぱく 加工大豆	もやし キャベツ 玉葱 なら	酢 しょうゆ 塩 こしょう		157	4.1	8.5	0.7	
		大根としらすのサラダ						△		しらす かつお節	大根 水菜 人参	ボン酢		27	3.4	0.2	0.3	
		みそ汁								豆腐 みそ 青さ かつおの素				38	4.0	1.5	1.1	
		みかんゼリー							砂糖 粉あめ		みかん果汁	ゲル化剤 酸味料 ビタミンC		23	0.0	0.0	0.1	
20	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		193	12.7	12.4	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	塩 こしょう		102	3.2	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		21	1.3	0.5	0.9	
21	金	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		富士宮焼きそば	○	△					中華めん サラダ油	豚肉 肉かす 削り節 青のり	キャベツ もやし ピーマン	焼きそばソース		238	13.4	5.8	1.3	
		とり肉の塩から揚げ							片栗粉 揚げ油	とり肉	生姜 にんにく	酒 中華だし 塩 こしょう		219	21.1	10.7	0.9	
		すまし汁								かつおの素	えのき 人参 水菜	しょうゆ 塩		17	1.9	0.0	0.8	
		静岡県産お茶プリン							糖類	豆乳加工食品	抹茶	イヌリン(食物繊維) ゲル化剤 乳化剤 ph調整剤 セルロース 香料 塩化マグネシウム		55	0.2	2.0	0.0	
24	月	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん							米					274	4.9	0.7	0.0	
		鶏肉のみそてり焼き							砂糖	鶏肉 みそ			しょうゆ みりん 酒		118	21.6	1.9	0.9
		かぼちゃサラダ				○			マヨネーズ	鯖フレーク ヨーグルト	かぼちゃ きゅうり ミニトマト レーズン	塩 こしょう		130	3.5	7.1	0.2	
		じゃが芋とベーコンのスープ							じゃが芋 オリーブ油	ベーコン	ちんげん菜 人参 にんにく	コンソメ こしょう		52	2.5	2.5	1.0	
25	火	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		タコライス							米 サラダ油	豚肉 大豆	トマト キャベツ 玉葱 トマト缶詰 にんにく 生姜	カレー粉 ナツメグ ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 塩 こしょう チリパウダー		456	17.2	10.7	0.9	
		スパゲティーサラダ	○						スパゲティー マヨネーズ オリーブオイル	ハム	きゅうり 人参	塩 こしょう		120	3.3	7.5	0.4	
		もずくスープ								もずく なると	小松菜 生姜	コンソメ がらスープ しょうゆ		19	1.7	0.2	1.5	
26	水	牛乳				○				牛乳				126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん							米					274	4.9	0.7	0.0	
		レバニラ炒め							片栗粉 揚げ油 サラダ油 ごま油	豚レバー	玉葱 なら もやし 人参 生姜	しょうゆ 酒 塩 中華だしの素 こしょう		92	5.4	3.6	0.5	
		いかチヂミ	○						ミックス粉 植物油脂 天かす ごま油		キャベツ なら	かつおだし 増粘多糖 類 酢 しょうゆ みりん		131	2.7	7.1	0.9	
		豆腐としめじの中華スープ							ごま油	豆腐	しめじ ちんげん菜	しょうゆ 中華だしの素 塩		29	2.6	1.5	1.1	

令和5年度 6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	落花生	えび	かに					エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
27	木	牛乳				○					牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		おぼろみそめん	○		○					小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉	牛肉 豚肉 さつま揚げ みそ	玉葱 人参 生姜	しょうゆ 酒 塩 こしょう	500	21.9	11.5	2.6
		きゅうりとトマトの香味あえ								ごま ごま油	ちくわ	トマト きゅうり みょうが 生姜 しそ レモン果汁	しょうゆ 酢 顆粒だし	29	1.8	0.7	0.6
		ヨーグルト				○				砂糖 寒天	乳製品		食物繊維 増粘多糖類	82	2.1	2.0	0.1
28	金	牛乳				○				牛乳			126	6.8	7.8	0.2	
		えび炒飯			○			○	米 麦 サラダ油 ごま ごま油	えび 卵	人参 葉葱 干椎茸	しょうゆ 中華だしの素 酒 塩 こしょう	323	12.8	4.2	1.9	
		キャベツとチーズの春巻	○			○			春巻の皮 揚げ油	チーズ ベーコン	キャベツ	塩 こしょう	190	6.0	10.0	0.5	
		もやしとちんげん菜の中華スープ							ごま油		もやし ちんげん菜 きくらげ	しょうゆ 中華だしの素 塩	12	0.9	0.2	1.3	

* 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、マヨネーズ、ちくわには、「乳、卵」は使用されていません。