

令和7年度 1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	くるみ	えび	かに					エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g		
8	木	牛乳				○						牛乳					126	6.8	7.8	0.2
		カレーうどん	○									小麦粉 カレールウ 片栗粉 砂糖	とり肉 油揚 かつ おの素	玉葱 人参 葉葱 椎茸	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 こしょう カレー粉		446	19.1	9.0	2.2
		ポーク包子	○		△	△				△	△	小麦粉 砂糖 小麦 でん粉 パン粉 こ ま油	豚肉 大豆粉末	キャベツ 玉葱 葱 椎茸 こんにゃく粉	しょうゆ 調味料 香 辛料 塩 酵母エキス		113	8.0	1.5	0.8
		野菜ゼリー										砂糖 果糖		濃縮人参汁 濃縮温州みかん果汁	増粘多糖類 VC 酸味料 香料		45	0.2	0.1	0.0
9	金	牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
		とり肉のハーブ焼き									オリーブオイル	とり肉		白ワイン バジル粉 ハーブソルト		151	12.6	11.3	0.2	
		春雨ソテー									春雨 サラダ油	豚肉	キャベツ 人参 葱水煮 にんにく	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		63	2.9	1.8	0.9	
		白菜と肉団子のスープ										肉団子	白菜 たら	しょうゆ 中華だし 酒 こしょう		69	3.6	3.9	1.3	
13	火	牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
		鯖の西京焼き										鯖 西京みそ	生姜	酒 みりん		161	17.5	8.5	1.6	
		五目豆									砂糖	大豆 さつま揚げ 昆布	こんにゃく 人参 ごぼう	しょうゆ みりん 顆粒だし		96	6.1	3.2	0.7	
		すまし汁	○								麩	かつおの素	小松菜	しょうゆ 塩		28	3.0	0.1	0.8	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
14	水	ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
		とんかつ	○								揚げ油 水あめ パン粉 でんぷん 植物油脂	豚肉 粉末状植物性たん白		中濃ソース 香辛料 さとうきび抽出物粉末 加工でんぷん アミノ酸 pH調整剤 増粘多糖類 乳酸Ca 焼成Ca		173	7.7	9.5	0.8	
		いかと里芋の煮つけ									里芋 砂糖	いか		しょうゆ みりん 酒 顆粒だし		91	8.6	0.4	1.2	
		赤だし										みそ かつおの素	大根 なめこ 水菜			29	2.8	0.7	0.9	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
15	木	食パン	○		△	○					小麦粉 ショートニング	脱脂粉乳		イースト 塩		224	6.8	3.9	0.8	
		いちごジャム				△	△				水あめ グラニュー糖		いちご			33	0.0	0.0	0.0	
		白身魚のチーズ焼き				○					バター	たら チーズ	えのき 人参	塩 こしょう		96	15.1	3.2	0.7	
		たこサラダ									マヨネーズ	たこ ちくわ	きゅうり	白ワイン わさび		100	8.0	6.0	0.8	
		キャベツとウインナーの スープ										ウインナー	人参 キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ こしょう		77	2.8	6.1	1.2	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
		ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
16	金	マーボー豆腐									砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	玉葱 人参 葉葱 干椎茸 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 中華だし 豆板醤 ラー油		215	15.2	12.7	2.1	
		キャベツと竹輪の中華和 え									砂糖 ごま ごま油	ちくわ	キャベツ きゅうり	甜麺醤 しょうゆ ラー油		39	2.3	1.3	0.5	
		バナナ											バナナ			56	0.7	0.1	0.0	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
19	月	ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
		えびシューマイ	○		○				○		しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油	豚肉 卵 えび	玉葱 干椎茸 生姜	酒 しょうゆ 塩 白ワイン		144	16.2	4.9	0.6	
		豚肉とれんこんの中華風 炒め									片栗粉 ごま油	豚肉	れんこん キャベツ 人参 白葱	オイスターソース しょうゆ 酒 中華だし こしょう コチュジャン		77	5.6	2.5	0.9	
		わかめスープ									ごま油	わかめ	もやし	中華だし 塩 しょうゆ		11	0.9	0.2	1.2	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
20	火	わかめごはん									米	わかめ				291	5.4	0.8	1.0	
		鶏肉のから揚げ									片栗粉 揚げ油	鶏肉	生姜 にんにく	しょうゆ 酒 塩		239	12.6	17.7	0.5	
		パンパンジー									砂糖 ごま ごま油	鶏肉	もやし きゅうり 白葱 生姜	しょうゆ 酢		60	4.2	3.2	0.6	
		豚汁									里芋	豚肉 みそ かつおの素	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 葉葱	酒		57	4.7	1.4	1.0	
		青りんごゼリー									砂糖 ぶどう糖液糖 水あめ		りんご果汁	増粘多糖類 酸味料 香料 ビタミンC クチナシ ビタミンB2		28	0.0	0.0	0.0	
		牛乳				○					牛乳					126	6.8	7.8	0.2	
21	水	ごはん									米					291	5.2	0.8	0.0	
		鯖の塩焼き										鯖		塩		169	16.5	13.4	0.6	
		ひよこ豆のサラダ									マヨネーズ ごま	ひよこ豆 鯖フレーク	きゅうり コーン缶 人参 ミニトマト	しょうゆ 塩 こしょう		130	4.9	7.9	0.5	
		大根スープ										鶏肉	大根 生姜 葉葱	コンソメ ガラスープ 酒 塩 しょうゆ		43	3.3	2.2	1.0	

令和7年度 1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	くるみ	えび	かに					エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	塩分g		
22	木	牛乳				○						牛乳					126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米						291	5.2	0.8	0.0
		ハンバーグ	○		○	○					パン粉 砂糖	牛肉 豚肉 卵 牛乳	玉葱	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ナツメグ		231	14.5	15.3	0.8	
		スパゲティケチャップ ソテー	○								スパゲティ オリーブオイル	ハム	しめじ 玉葱 ピーマン	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		89	4.2	2.5	0.8	
		じゃが芋とウインナーの スープ									じゃが芋	ウインナー	人参 小松菜	コンソメ こしょう		59	2.1	3.1	1.0	
		みかん											みかん				39	0.6	0.1	0.0
23	金	牛乳				○					牛乳						126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米						291	5.2	0.8	0.0
		納豆	○								砂糖	大豆 かつお節 昆 布		納豆菌 しょうゆ 塩 みりん りんご酢		100	8.4	5.0	0.5	
		豚肉の生姜焼き									ごま	豚肉	生姜	しょうゆ 酒		130	9.0	10.0	0.7	
		れんこんきんぴら									砂糖 サラダ油	さつま揚げ	れんこん 人参 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし 七味とがらし		74	2.9	1.1	1.0	
		みそ汁									さつま芋	みそ かつおだし	小松菜			63	2.9	0.6	1.3	
26	月	牛乳				○					牛乳						126	6.8	7.8	0.2
		焼豚炒飯				○					米 小麦 サラダ油 ごま ごま油	焼豚 卵	人参 葉葱 干椎茸	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		326	10.8	5.5	2.2	
		焼きぎょうざ	○								小麦粉 豚脂 でんぷん 砂糖 植物油	鶏肉 粒状大豆たん ぱく 加工大豆	もやし キャベツ 玉葱 にら	酢 しょうゆ 塩 こしょう		157	4.1	8.5	0.7	
		オニオンスープ									サラダ油	ベーコン	玉葱 パセリ にんにく	コンソメ こしょう		40	1.7	2.1	1.0	
		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	
27	火	牛乳				○					牛乳						126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米						291	5.2	0.8	0.0
		豚キムチ玉子焼き				○	○				サラダ油	卵 豚肉 チーズ	もやし 白菜キムチ にら	中華だし 塩 こしょう		153	13.1	10.4	1.3	
		じゃがいものごま風味サ ラダ									じゃが芋 マヨネーズ ごま		人参 きゅうり	しょうゆ		90	1.6	4.8	0.3	
		みそ汁										みそ かつおの素	玉葱 しめじ レタス			31	2.7	0.4	1.0	
28	水	牛乳				○					牛乳						126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米						291	5.2	0.8	0.0
		厚揚げ肉みそがけ									砂糖 サラダ油 片栗粉	厚揚げ とり肉 みそ	玉葱 人参 葉葱 生姜	酒 みりん		269	18.2	17.6	1.0	
		大根としらすのサラダ										しらす かつお節	大根 水菜 人参	味ぽん		23	2.9	0.1	0.3	
		すまし汁								○		かにかま かつおの素	えのき 水菜	塩 しょうゆ		20	2.5	0.0	1.0	
29	木	牛乳				○					牛乳						126	6.8	7.8	0.2
		フィレオフィッシュ	○		△	○				小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			イースト 塩		487	19.5	17.4	1.7	
			○		○				パン粉 小麦粉 マヨネーズ 揚げ油	スケソウダラ 卵	キャベツ 玉葱 パセリ	塩 米酢 こしょう								
		マカロニのクリームスー プ	○			○				マカロニ 小麦粉 バター サラダ油	ベーコン 牛乳	玉葱 セロリー パセリ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		146	4.5	8.0	0.9		
30	金	牛乳				○				牛乳						126	6.8	7.8	0.2	
		キーマカレー				○				米 小麦 バター	カレールー	豚肉	玉葱 トマト缶 人参 エリンギ にんにく	ケチャップ コンソメ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ クミン ターメリック		521	17.7	15.9	2.4	
			○			○			マヨネーズ クルトン 砂糖	ベーコン 牛乳 粉チーズ	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁 にんにく	塩 こしょう								
		シーザーサラダ	○			○										69	2.1	5.2	0.5	
いよかん														26	0.5	0.1	0.0			

\* 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（8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、マヨネーズ、ちくわ、さつま揚げには、「乳、卵」は使用されていません。