

令和6年度 1月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日 曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
8 水	牛乳 カレーライス もやしのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ かにかま	玉ねぎ 人参 にんにく もやし 人参 きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 植物油 マヨネーズ	728 23.5 25.1 2.1
9 木	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 里いものサラダ みそ汁	牛乳 ちくわ 卵 とり肉 みそ 油揚げ みそ	青のり 小松菜 大根 わかめ	米 小麦粉 植物油 里いも ごま 砂糖 マヨネーズ	689 25.1 25.4 3.0
10 金	牛乳 ごはん 豆腐のピリ辛ステーキ 野菜とツナのあえ物 みそ汁	牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ まぐろ油漬け みそ	玉ねぎ ねぎ えのき にんにく キャベツ 人参 きゅうり しょうが 小松菜	米 砂糖 砂糖 植物油 ざつまいも	704 32.8 23.1 2.5
14 火	牛乳 中華丼 じゃがいものごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 オイスターソース ヨーグルト	白菜 人参 たけのこ しょうが にんにく きくらげ 人参 きゅうり	米 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖	712 24.2 20.8 2.7
15 水	牛乳 ごはん さわらのてり焼き 五目豆煮 みそ汁	牛乳 さわら 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 人参 こんにゃく	米 砂糖 砂糖 植物油	710 41.1 25.0 2.7
16 木	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ スパゲティサラダ もやしのスープ	牛乳 豚肉 とり肉 卵 牛乳 ハム	玉ねぎ きゅうり 人参 もやし 水菜	米 パン粉 砂糖 片栗粉 植物油 スパゲティ マヨネーズ オリーブ油	724 29.7 28.2 2.6
17 金	牛乳 キャロットライス 野菜コロッケ 白菜のスープ	牛乳 とり肉 大豆粉 豚肉	人参 パセリ にんにく 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 白菜 玉ねぎ	米 麦 バター じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 植物油	683 23.5 23.4 2.2
20 月	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーの和風サラダ	牛乳 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー しめじ えのき	米 小麦粉 砂糖 バター 植物油 砂糖 植物油 ごま油	707 25.0 19.8 2.6
21 火	牛乳 ごはん チキンカツ おから煮 赤だしのみそ汁	牛乳 とり肉 牛乳 おから ざつまいも みそ	人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく 大根 なめこ	米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖 植物油	703 36.5 22.8 2.6
22 水	牛乳 マーボー豆腐丼 中華あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かにかま	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 にんにく しょうが キャベツ 小松菜	米 麦 片栗粉 砂糖 植物油 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	703 28.7 22.6 2.8
23 木	牛乳 ごはん さばの南部焼き チンゲン菜の甘辛炒め かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 卵	しょうが チンゲン菜 人参 椎茸 もやし しょうが ほうれん草 人参	米 ごま 砂糖 片栗粉 植物油 ごま油 片栗粉	701 38.1 28.1 2.8

日 曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
24 金	牛乳 ごはん お好み焼き風卵焼き かぼちゃのサラダ レタスのスープ	牛乳 豚肉 かつお節 卵 とり肉	キャベツ 青のり かぼちゃ 人参 きゅうり レタス えのき	米 植物油 ごま油 マヨネーズ ごま 片栗粉	713 31.1 29.0 2.3
27 月	ふるさと給食その1	学校給食週間			
	牛乳 こぎつねごはん しらす入りシウマイ 厚揚げのみそ炒め すまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ 魚すりみ しらす 貝エキス 厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐	コーン 枝豆 しょうが 玉ねぎ キャベツ しょうが 小松菜 人参 キャベツ しょうが えのき ねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖 豚脂 砂糖 植物油	676 32.3 24.1 3.8
28 火	ふるさと給食その2	牛乳 豚肉 さば いわしたら かつお節	大根 人参 椎茸 ねぎ 緑茶 小松菜 キャベツ 人参	小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油 砂糖	665 29.4 25.1 3.5
29 水	なつかし(昭和40年代)の給食	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 豚肉	白いんげん豆 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし	小麦粉 植物油脂 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉 植物油 バター 砂糖 オリーブ油	712 25.9 30.7 3.2
30 木	校長先生のリクエスト献立	牛乳 豚肉 牛肉 卵 牛乳 チキンハム	わかめ 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ コーン	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	739 28.6 29.9 3.1
31 金	高等部1年生の考えた献立	牛乳 あじ ちくわ 豚肉 みそ	(しょうが) 白菜 きゅうり わかめ しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 植物油(片栗粉 米粉) 砂糖 ごま ざつまいも	670 29.9 21.4 2.6

※小学部1~4年の児童は、「あじの竜田揚げ(骨を極力取り除いたもの)」を提供します。

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)

1月27(月)~31(金)は「学校給食週間」です。

学校給食週間には、たくさんのおかげで子供たちのための給食が続けられていることに感謝の心を込めて、もっと給食に興味関心をもってもらえるようにと全国でいろいろな取組が行われています。本校でも、ふるさと給食やリクエスト献立など様々な料理を出す予定です。詳細は後日配信する給食だよりにてお知らせします。

