

令和7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 木	牛乳 カレーライス もやしのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ かまぼこ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 植物油 マヨネーズ	729 23.2 25.3 2.1
9 金	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	704 26.3 26.4 3.0
13 火	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 とり肉 卵 牛乳 ハム みそ	玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 植物油 スパゲティ マヨネーズ 植物油	744 31.9 29.3 3.0
14 水	牛乳 ごはん さばのごまだれ焼き 五目豆煮 みそ汁	牛乳 さば 大豆 ちくわ 油揚げ みそ	人参 いんげん こんにゃく もやし ねぎ	米 ごま 砂糖 砂糖 植物油	735 40.3 29.5 3.1
15 木	牛乳 ソフトめん ミートソース 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 砂糖	小麦粉 小麦粉 植物油 バター 砂糖 植物油	692 31.1 24.3 2.7
16 金	牛乳 キャロットライス メンチカツ キャベツのスープ	牛乳 とり肉 とり肉 豚肉 豚肉	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参	米 麦 バター 米粉 片栗粉 砂糖 植物油	681 28.8 23.6 2.4
19 月	牛乳 ごはん お好み焼き風卵焼き 小松菜のごまマヨあえ みそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 卵 かまぼこ みそ	キャベツ 青のり 小松菜 もやし 玉ねぎ わかめ	米 植物油 ごま 砂糖 マヨネーズ さつまいも	719 30.8 27.9 3.2
20 火	牛乳 中華丼 春雨サラダ 梨ゼリー	牛乳 豚肉 いか オイスターソース 卵	白菜 人参 たけのこ しょうが にんにく きくらげ きゅうり 人参 梨果汁	米 片栗粉 植物油 春雨 砂糖 植物油 砂糖	688 26.3 13.9 4.0
21 水	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 さつま揚げ 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	701 36.4 22.7 2.5
22 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 片栗粉	688 38.1 28.1 2.8
23 金	牛乳 ハヤシライス キャベツのサラダ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ 人参 もやし	米 麦 バター 砂糖 小麦粉 植物油 砂糖 植物油	682 22.1 19.8 2.5

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
26月	ふるさと給食その1	学校給食週間			720
	牛乳	牛乳			24.1
	牛丼	牛肉	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	米 砂糖 植物油	24.9
	じゃがいもの和風サラダ	かつお節	きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	3.3
	すまし汁	なると	チンゲン菜		
27火	池上教頭先生のリクエスト献立				721
	牛乳	牛乳			36.6
	麦ごはん			米 麦	32.7
	さばの塩焼き	さば			2.3
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ	マヨネーズ	
	豚汁	豚肉 みそ	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく		
28水	世界の料理(イタリア)				732
	牛乳	牛乳			28.0
	食パン マーマレード	脱脂粉乳	オレンジ 夏みかん	小麦粉 植物油脂 砂糖	33.3
	ペンネのトマトソース焼き	豚肉 チーズ	トマト 玉ねぎ ピーマン	ペンネ 砂糖 バター	3.5
	チキンとバジルのサラダ	とり肉	キャベツ きゅうり パプリカ にんにく バジル	砂糖 植物油	
	白菜のスープ	ベーコン	白菜		
	ティラミス	脱脂粉乳 チーズ 卵		小麦粉 植物油 砂糖	
29木	ふるさと給食その2				679
	牛乳	牛乳			30.3
	さくらごはん			米	21.7
	桜えびシュウマイ	桜えび ぼたてエキス たらすりみ	玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖 豚脂 植物油	3.6
	小松菜と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	小松菜 キャベツ 人参 しょうが	砂糖 植物油	
	すまし汁	豆腐	ねぎ しめじ		
30金	高等部3年生リクエスト献立				730
	牛乳	牛乳			38.1
	チャーハン	豚肉 卵	人参 ねぎ 椎茸 しょうが	米 麦 砂糖 植物油	27.3
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが にんにく	片栗粉 植物油	4.2
	きゅうりとハムの中華あえ	ハム	きゅうり もやし	砂糖 ごま 植物油	
	レタスのスープ		レタス えのき	片栗粉	

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26(月)～30(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。

