



令和6年5月分

# 献立予定表

茨城県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標は、『食事マナーを身につけよう』です。



日	曜	献立名	使用材料	エネルギー	たんぱく質	塩分
1	水	麦ご飯	米、麦	711	25.8	2.6
		牛乳	牛乳			
		和風ハンバーグ	ハンバーグ〔鶏肉、豚肉、玉ねぎ、でん粉(タピオカ、馬鈴薯、とうもろこし)、ポテトフレーク、豚脂、砂糖、海藻ミネラル(紅藻)、食塩、香辛料〕、大根、小ねぎ、砂糖、醤油、穀物酢、酒、みりん、レモン汁			
		パプリカのソテー	キャベツ、パプリカ、人参、オリーブ油、食塩、ホワイトペッパー、醤油、コンソメ			
		かきたま汁	鶏卵、ハム、豆腐、玉ねぎ、にら、馬鈴薯でん粉、食塩、醤油、鰹節だし、さば節だし、和風だし			
2	木	ご飯(弁当)	米	718	21.0	1.9
		牛乳	牛乳			
		きびなごのカリカリフライ	きびなご、還元水飴、たん白加水分解物、砂糖、生姜、食塩、発酵調味料、じゃがいもでん粉、米粉パン粉(米粉、甜菜糖、米油、生イースト、食塩)、玄米粉、植物油、食塩、酵母エキス、香辛料、揚げ油(菜種油、パーム油)、大豆油			
		おかかマヨネーズ和え	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、醤油、鰹節			
		五月汁	筍、豆腐、わかめ、さやえんどう、ねぎ、人参、鰹節だし、みそ			
		日向夏ゼリー	ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、ポリデキストロース、日向夏果汁、レモン果汁、ゲル化剤、(増粘多糖類)、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸第一鉄Na、着色料			
3	金	憲法記念日				
6	月	振替休日				
7	火	みそラーメン		708	29.1	2.7
		(中華めん)	小麦粉、でんぷん、食塩、かんすい、くちなし色素			
		(ラーメンスープ)	豚肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、にら、サラダ油、生姜、にんにく、みそラーメンスープ〔みそ、豚骨・鶏骨・野菜スープ、醤油、白ごま、練りごま、食塩、ごま油、野菜類(生姜、にんにく、玉ねぎ)、砂糖、ポークエキス、調味料(アミノ酸等)〕、食塩、中華味			
		牛乳	牛乳			
		包子	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、筍、豚肉、粒状小麦たん白、でん粉、椎茸、パン粉、醤油、調味料(ホタテ粉、昆布粉、鰹粉)、酵母エキス、小麦粉加工品、米油、香辛料、小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末、食塩、砂糖、小麦でん粉、粉末状小麦たん白			
8	水	大根サラダ	大根、小松菜、人参、ツナ、醤油、穀物酢、食塩、ホワイトペッパー、サラダ油	718	26.8	2.8
		麦ご飯	米、麦			
		牛乳	牛乳			
		サバの醤油麹焼き	サバ、醤油麹のたれ(醤油、みりん、米麹、食塩、アルコール)、生姜、みりん			
		ほうれん草のひよこ豆和え	ほうれん草、きゅうり、ひよこ豆、切干大根、砂糖、醤油、穀物酢、ごま油			
9	木	田舎汁	人参、こんにゃく、大根、ごぼう、油揚げ、しめじ、椎茸、ねぎ、醤油、食塩、酒、馬鈴薯でん粉、鰹節だし	771	24.3	2.5
		ご飯(弁当)	米			
		ひじきふりかけ	ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウム含有物)、食塩、みりん、かつお削り節、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、赤しそ、あじ削り節、鰹節エキス、酵母エキス、酵母、醤油、梅酢、クエン酸鉄Na			
		牛乳	牛乳			
		枝豆フリッター	枝豆、醤油、小麦粉、オキアミ、でん粉、砂糖、米粉、食塩、ベーキングパウダー、大豆油			
		きゅうりのなめ茸和え	きゅうり、わかめ、キャベツ、なめ茸(えのきたけ、水あめ、砂糖、醤油、発酵調味料、酵母エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、魚介エキス、クエン酸、ビタミンC)、食塩、白だし			
10	金	鶏汁	鶏肉、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、生姜、みそ、醤油、鰹節だし、さば節だし、和風だし	722	29.0	2.5
		麻婆豆腐丼				
		(麦ご飯)	米、麦			
		(麻婆豆腐)	豆腐、豚肉、大豆ミート、にら、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、みそ、生姜、にんにく、豆板醤、酒、鶏ガラスープ、みりん、醤油、サラダ油、オイスターソース、食塩、馬鈴薯でん粉、ごま油			
		牛乳	牛乳			
13	月	ナムル	ほうれん草、もやし、人参、ハム、ごま油、醤油、砂糖、穀物酢、生姜、ラー油	699	26.5	2.9
		コッペパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、パン酵母、食塩			
		いちごジャム	食物繊維(難消化性デキストリン)、いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、ビタミンC			
		牛乳	牛乳			
		チキンナゲット	鶏肉、コーンスターチ、パン粉、豚脂、粉末状植物性たん白、醤油、食塩、チキンスープ、香辛料、たん白加水分解物、おろしにんにく、デキストリン、酵母エキス、衣(パン粉、小麦粉、コーンフリッツ、コーンスターチ、食塩、醤油、香辛料)、揚げ油(菜種油、パーム油)、加工でん粉、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、大豆油			
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、パセリ、レーズン、ドレッシング〔食用植物油、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、醸造酢、食塩、増粘剤(キサンタン)、香辛料抽出物製剤、酵母エキス、濃縮レモン果汁、香料製剤〕、食塩			
押し麦入りスープ	鶏肉、大豆、玉ねぎ、人参、じゃがいも、いんげん、押し麦、ダイズマト、にんにく、サラダ油、コンソメ、食塩、ホワイトペッパー					
14	火	五目うどん		791	29.9	3.4
		(ソフトめん)	小麦粉、食塩			
		(うどん汁)	鶏肉、なると、大根、人参、ほうれん草、椎茸、油揚げ、サラダ油、白だし、醤油、鰹節だし、和風だし			
		牛乳	牛乳			
		小魚かまぼこ	魚肉すり身(すけそうたら、えそ)、とうもろこし、枝豆、でん粉(馬鈴薯)、還元水あめ、揚げ油(菜種油)、食塩、魚介エキス			
		ひじきのごまマヨネーズ和え	ひじき、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、ごま油			
15	水	チキンカレー		749	22.8	2.7
		(麦ご飯)	米、麦			
		(カレールウ)	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、サラダ油、醤油、中濃ソース、アレルギー対応カレールウ〔やし油クレーミングパウダー、砂糖、乾燥マッシュポテト、食塩、コーンスターチ、マッシュルームエキス、カレーパウダー、米粉、スイートコーンパウダー、ローストオニオンパウダー、酵母エキス、ガーリックパウダー、フライドジンジャー、デキストリン、ターメリック、増粘剤、乳化剤、着色料、香料、酸味料〕			
		牛乳	牛乳			
		豆腐のサラダ	豆腐、わかめ、きゅうり、人参、もやし、いりごま、ドレッシング〔食用植物油、醤油、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、醸造酢、玉ねぎ、食塩、鰹節エキス、にんにく加工品、酵母エキス、乾燥玉ねぎ、しいたけエキス、香辛料、増粘剤(キサンタン)〕			
16	木	ご飯(弁当)	米	706	26.4	2.7
		牛乳	牛乳			
		ほうれん草入り厚焼玉子	鶏卵、ほうれん草、砂糖、食酢、食用卵殻粉、醤油、発酵調味料、食塩、かつおだし、昆布だし、植物油(大豆、菜種)、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)			
		炒めビーフン	ビーフン(精白米、タピオカでん粉、コーンスターチ、繊維素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル)、豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、木耳、筍、サラダ油、砂糖、醤油、中華味、食塩			
わかめと豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、ねぎ、わかめ、みそ、鰹節だし、和風だし					



令和6年5月分

# 献立予定表

茨城県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標は、『食事マナーを身につけよう』です。



日	曜	献立名	使用材料	エネルギー	たんぱく質	塩分
17	金	ご飯(弁当)	米	696	30.1	2.1
		飲むヨーグルト	乳製品(脱脂粉乳)、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、乳製品(全粉乳)、ポリデキストロース(食物繊維)、乳タンパク質濃縮物、ミルカルシウム、香料、ピロリン酸鉄			
		カツオの生姜焼き	カツオ、醤油、酒、生姜			
		春野菜のサラダ	キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、グリーンピース、ハム、ノンエッグマヨネーズ、穀物酢、粒マスタード			
		具沢山汁	じゃがいも、ごぼう、油揚げ、小松菜、大根、人参、みそ、鰹節だし、さば節だし、和風だし			
20	月	ロールパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、パン酵母、食塩	709	25.7	1.6
		牛乳	牛乳			
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、ホワイトペッパー、サラダ油、ホールトマト、ウスターソース、砂糖			
		キャベツのマリネ	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、ドレッシング[食用植物油、調味酢(醸造酢、砂糖、だいたい果汁、濃縮レモン果汁、食塩、濃縮りんご果汁)、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、食塩、濃縮レモン果汁、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、香料]			
21	火	ジャージャーめん(中華めん)	小麦粉、でんぷん、食塩、かんすい、くちなし色素	773	31.9	2.8
		(ジャージャーめんの具)	肉みそ[豚肉、大豆ミート、玉ねぎ、人参、生姜、椎茸、にんにく、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、トマトケチャップ、ごま油、馬鈴薯でんぷん、豆板醤、鶏がらスープの素]、ポイル野菜[キャベツ、もやし、きゅうり]			
		牛乳	牛乳			
		フルーツポンチ	みかん、りんご、黄桃、三色ゼリー[りんごゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天)、ぶどうゼリー(ぶどう果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天)、ピーチゼリー(もも果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天)、豆乳ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天)]、サイダー			
		こぎつねご飯	米、麦、鶏肉、油揚げ、人参、枝豆、サラダ油、酒、みりん、食塩、醤油			
牛乳	牛乳					
22	水	キャベツとささみのサラダ	鶏ささみ、キャベツ、パプリカ、枝豆、ドレッシング[食用植物油、砂糖、醤油、醸造酢、ごま、デキストリン、食塩、加工でんぷん、酵母エキス、増粘多糖類、香辛料]	694	26.2	2.7
		もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、にら、わかめ、みそ、鰹節だし、和風だし			
		かぼちゃおやき	薄力粉、かぼちゃ、三温糖、上白糖、酢、ショートニング、タピオカでんぷん、ベーキングパウダー、重曹、食塩			
		ご飯(弁当)	米			
23	木	牛乳	牛乳	699	29.6	2.9
		ホッケの塩焼き	ホッケ、食塩			
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、さつま揚げ、いんげん、白滝、砂糖、醤油、酒、みりん、サラダ油			
		なめこのみそ汁	なめこ、豆腐、じゃがいも、小松菜、大根、油揚げ、みそ、鰹節だし、和風だし			
		ご飯(弁当)	米			
24	金	牛乳	牛乳	718	24.6	2.9
		ソースつくね	キャベツ、鶏肉、豚脂、でんぷん、えんどう豆たん白、砂糖、発酵調味料、食塩、鰹節、生姜、酵母エキス、香辛料(ガーリック)、果糖ぶどう糖液糖、ウスターソース、鰹節、魚介エキス、増粘剤(加工でんぷん)			
		塩昆布和え	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、塩昆布、穀物酢、醤油、ごま油			
		打ち豆のみそ汁	打ち豆(大豆)、大根、人参、ねぎ、椎茸、油揚げ、みそ、鰹節だし			
		はつみつパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、パン酵母、食塩、はちみつ			
27	月	牛乳	牛乳	761	25.3	2.7
		野菜グラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、豆乳、おから、じゃがいも、玉ねぎ、米粉、人参、コーン、粉末水あめ、ほうれん草、水溶性食物繊維、植物油、ソテーオニオン、食塩、砂糖、大豆粉、酵母エキス、香辛料、加工でんぷん、増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類)、炭酸Ca、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、安定剤(キサンタンガム)			
		ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー、ツナ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、オリーブ油、穀物酢、食塩、ホワイトペッパー			
		トマトスープ	キャベツ、じゃがいも、大豆、玉ねぎ、鶏肉、ホールトマト、食塩、コンソメ、ホワイトペッパー			
		わかめうどん(ソフトめん)	小麦粉、食塩			
28	火	(うどん汁)	わかめ、鶏肉、油揚げ、人参、大根、ねぎ、ごぼう、小松菜、椎茸、なると、醤油、みりん、和風だし、鰹節だし、さば節だし	719	29.6	2.5
		牛乳	牛乳			
		じゃこ和え	キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、ちりめんじゃこ、醤油、穀物酢、砂糖、ごま油			
		麦ご飯	米、麦			
		牛乳	牛乳			
29	水	春巻	小麦粉、筍、鶏肉、豚肉、植物油、ラード、粒状植物性たん白、油脂加工品、粉末水あめ、でんぷん、春雨、醤油、ショートニング、砂糖、食塩、大豆粉、オイスターソース、チャーシューペースト、コーンフラワー、乾燥椎茸、がらスープ、香辛料、ポークエキス、粉末状植物性たん白、酵母エキスパウダー、メンパウダー、加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(キサンタン)、酸味料、甘味料(ステビア)、大豆油	777	22.4	2.8
		パンサンスー	春雨、ハム、きゅうり、人参、キャベツ、醤油、穀物酢、食塩、からし、ごま油			
		豆腐チゲスープ	豚肉、豆腐、あさり、キムチ[白菜、玉ねぎ、人参、砂糖、食塩、りんご、にんにく、昆布エキス、醤油、鰹節エキス、生姜、唐辛子、調味料(アミノ酸等)酸味料、唐辛子抽出物、唐辛子色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル]、人参、大根、ねぎ、にら、椎茸、えのき、にんにく、生姜、ごま油、砂糖、醤油、酒、みりん、みそ、キムチの素[野菜・果実(にんにく、りんご、みかん、生姜)、食塩、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、唐辛子、魚介エキス(かつお、いか)、発酵野菜、植物たん白加水分解物、かつおぶし、こんぶ、調味料(アミノ酸等)、酸味料、安定剤(キサンタン)パプリカ色素]、中華味			
		ご飯(弁当)	米			
30	木	牛乳	牛乳	710	31.1	2.7
		鶏肉の甘辛ソースがけ	鶏肉、にんにく、トマトケチャップ、砂糖、醤油、いりごま、サラダ油			
		切干大根のサラダ	切干大根、もやし、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、穀物酢、ごま油			
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ、ねぎ、わかめ、みそ、鰹節だし、さば節だし、和風だし			
		高野豆腐入り親子丼(麦ご飯)	米、麦			
31	金	(親子丼の具)	鶏肉、高野豆腐、鶏卵、人参、玉ねぎ、いんげん、椎茸、食塩、砂糖、醤油、みりん、酒	786	26.2	1.8
		牛乳	牛乳			
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、人参、きゅうり、ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、すりごま、穀物酢			

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。