

[配布用献立表]

2024年10月

0: 通常献立

埼玉県立狭山特別支援学校

2024-09-10 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	チキンカレーライス	○	かぼちゃとまめのサラダ オレンジ	牛乳、若鶏もも皮つき 小間、ロースハム、雑穀(エドムシ・ヒヨコ・小豆玄米押麦黒豆・他)、金時豆	精白米、じゃがいも、菜種油、米粉パウダー、ノエッグハーフ(マダマズタイプ・卵不使用)、きび糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、りんご、トマトピューレ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	761 kcal 25.9 g
2 水	ごはん	○	ししゃもフリッター(小2中3) いものそぼろに みそしる(だいこん・あげ)	牛乳、ししゃもフリッター、鶏ひき肉、油揚げ(埼玉県産)	精白米、大豆白絞油、菜種油、じゃがいも、きび糖、片栗粉	にんじん、干し椎茸、いんげん、だいこん、はくさい	832 kcal 28.0 g
3 木	ごはん	○	あつあげとぶたのみそいため たまごほうれんそうのスープ ナタデココ入りぶどうゼリー	牛乳、豚肉もも 小間、豚バラ 小間、生揚げ、洗浄殺菌卵(L)、鶏ひき肉	精白米、菜種油、きび糖、片栗粉	しょうが、青ピーマン、キャベツ、にんじん、生椎茸、にんにく、玉葱、ほうれんそう、豆もやし	822 kcal 34.3 g
4 金	やきとりどん	○	マカロニサラダ はくさいとわかめのスープ	牛乳、若鶏もも皮つき 小間、カットわかめ(国産・乾燥)、木綿豆腐	精白米、菜種油、きび糖、片栗粉、ツイストマカロニ、ノエッグハーフ(マダマズタイプ・卵不使用)、オリーブオイル	玉葱、長ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい	774 kcal 28.9 g
7 月	こどもパン	○	チキンカツ イタリアンサラダ イモとこまつなスープ	牛乳、若鶏もも皮つき、フランクフルトソーゼ(乳卵不使用)	子供パン、小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉、大豆白絞油、菜種油、オリーブオイル、きび糖、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、玉葱、こまつな	855 kcal 30.6 g
8 火	ごはん	○	さごしのねぎみそやき いものカレーきんぴら みそしる(とうふ・キャベツ)	牛乳、サゴシ(骨なし)、絹豆腐	精白米、じゃがいも、菜種油、きび糖	長ねぎ、しょうが、にんじん、いんげん、キャベツ、玉葱	716 kcal 30.4 g
9 水	ごはん	○	ちくわのあまからフライ(小1中2) ビーフソテー みそしる(おふ・なめこ)	牛乳、白焼き竹輪大(28品目不使用)、豚肉もも 小間	精白米、小麦粉、乾燥パン粉、大豆白絞油、きび糖、ビーフ、菜種油、純正ごま油、白玉麩	しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、チンゲンツアイ、なめこ、こまつな	817 kcal 27.0 g
10 木	ごはん	○	とうふいりハンバーグ やさしいごまあえ みそしる(イモ・わかめ)	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、押し豆腐、無調整豆乳、ロースハム、カットわかめ(国産・乾燥)	精白米、生パン粉、きび糖、白いりごま、純正ごま油、じゃがいも	玉葱、トマトケチャップ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ	745 kcal 30.6 g
11 金	ごはん	○	ぶたのねぎしおやき やさしいため みそしる(とうふ・だいこん)	牛乳、豚肩ロース、なるとまき(28品目フリー)、木綿豆腐、油揚げ(埼玉県産)	精白米、純正ごま油、菜種油	長ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たら、玉葱、にんにく、だいこん、しめじ	743 kcal 28.3 g
15 火	ごはん	○	てりやきチキン あおりのポテトピーンズ みそしる(わか・ハクサイ)	牛乳、若鶏もも皮つき、大豆、青海苔、カットわかめ(国産・乾燥)	精白米、きび糖、片栗粉、じゃがいも、小麦粉、大豆白絞油	しょうが、はくさい、えのきたけ、にんじん、玉葱	833 kcal 31.1 g
16 水	ごはん	○	さばのしおやき ひじきのごもくに ずいとん	牛乳、さば切身(骨取り)、乾燥ひじき、油揚げ(埼玉県産)	精白米、菜種油、きび糖、小麦粉、片栗粉、純正ごま油、つきこんにやく(黒)	にんじん、干し椎茸、えだまめ、カットごぼう、ささがき、だいこん、長ねぎ	779 kcal 30.4 g
17 木	ごまタンタンめん	○	さつまいものとうにゅうむしパン はくさいのおかかあえ	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、骨まるごと味付けおかか	業務用 焼きそば(細)、純正ごま油、菜種油、きび糖、白練ごま、片栗粉、白いりごま、さつまいも、わかめ、かつ(埼玉産・乳卵不使用)、砂糖(上白糖)	にんにく、しょうが、もやし、チンゲンツアイ、長ねぎ、コーン、にんじん、たら、はくさい、ほうれんそう	833 kcal 31.6 g
18 金	ごはん	○	にくどうふ みそしる(だいこん・あげ) オレンジ	牛乳、豚肉もも 小間、豚バラ 小間、焼き豆腐、油揚げ(埼玉県産)	精白米、しらたき、菜種油、きび糖	しょうが、玉葱、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、オレンジ	751 kcal 29.6 g
21 月	ごはん	○	とりのごまマヨやき コーンとツナサラダ いもとほうれんそうのスープ	牛乳、若鶏もも皮つき、まぐろ水煮(ツナ)、フランクフルトソーゼ(乳卵不使用)	精白米、純正ごま油、きび糖、ノエッグハーフ(マダマズタイプ・卵不使用)、白いりごま、オリーブオイル、じゃがいも、菜種油	にんにく、しょうが、長ねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、ほうれんそう	741 kcal 26.9 g
22 火	ごはん	○	あげイカのチリソース ツナマヨサラダ わかめはるさめスープ	牛乳、いか切身、ツナ油付け、鶏もも 小間、カットわかめ(国産・乾燥)	精白米、片栗粉、大豆白絞油、菜種油、きび糖、ノエッグハーフ(マダマズタイプ・卵不使用)、緑豆はるさめ	長ねぎ、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、きゅうり、にんじん、キャベツ、はくさい	758 kcal 27.7 g
23 水	ごはん	○	あじのカレーやき にくじゃが みそしる(とうふ・わかめ)	牛乳、あじ切り身(骨取り)、豚バラ 小間、木綿豆腐、カットわかめ(国産・乾燥)	精白米、菜種油、じゃがいも、しらたき、きび糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、グリーンピース、えのきたけ、長ねぎ	729 kcal 32.2 g
24 木	フラワーロール	○	ミートローフ こんにやくみそマヨサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、無調整豆乳、洗浄殺菌卵(L)、フランクフルトソーゼ(乳卵不使用)	フラワーロール(乳不使用)、菜種油、乾燥パン粉、きび糖、片栗粉、オリーブオイル、ノエッグハーフ(マダマズタイプ・卵不使用)	玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ほうれんそう、もやし、しめじ	721 kcal 29.7 g
25 金	ごはん	○	ぶたのしょうがいため キャベツのおひたし みそしる(とうふ・しめじ)	牛乳、豚肉もも 小間、豚バラ 小間、油揚げ(埼玉県産)、木綿豆腐	精白米、菜種油、きび糖、片栗粉	しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、もやし、豆苗、しめじ、長ねぎ	768 kcal 31.8 g
28 月	コーンピラフ	○	とりささみにくのマリネ じゃがいものスープ オレンジ	牛乳、豚ひき肉 粗挽き、鶏肉ささみ肉 小間、切れ	精白米、オリーブオイル、きび糖、菜種油、じゃがいも	玉葱、にんじん、コーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、マッシュルーム、オレンジ	724 kcal 31.7 g
29 火	ごはん	○	マーボーだいこん ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、若鶏もも皮つき 小間、ヨーグルト	精白米、菜種油、きび糖、片栗粉、純正ごま油、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、だいこん、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、たら、玉葱、みずな	773 kcal 27.9 g
30 水	ごはん	○	あげサゴシのみそだれ きりぼしだいこんにつけ みそしる(いも・ふ・こまつな)	牛乳、サゴシ(骨なし)、油揚げ(埼玉県産)	精白米、片栗粉、大豆白絞油、きび糖、白いりごま、菜種油、純正ごま油、じゃがいも、小町麩	しょうが、切干大根、千切り、にんじん、干し椎茸、いんげん、こまつな、長ねぎ	839 kcal 29.8 g
31 木	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ まめもやしときのこのスープ とうにゅうかぼちゃゼリー	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、なるとまき(28品目フリー)、無調整豆乳	精白米、米粒麦、菜種油、きび糖、片栗粉、純正ごま油、砂糖(上白糖)、メープルシロップ	玉葱、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、青ピーマン、豆もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、かぼちゃ(ペースト)	789 kcal 31.5 g