# [ 配 布 用 献 立 表 ]

2025年 4月　　0:通常献立　　埼玉県立狭山特別支援学校　　2025-03-27 印刷

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11<br>金 | ごはん | ○ | てづくりハンバーグ<br>はなやさいサラダ<br>ABCスープ | 牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,押し豆腐,無調整豆乳,ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ（乳卵不使用） | 精白米,菜種油,乾燥パン粉,きび糖,ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ,ABC マカロニ | 玉葱,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ブロッコリー,冷凍カリフラワー,きゅうり,コーン,レモン果汁,にんじん,セロリー,キャベツ | 747 kcal<br>31.7 g |
| 14<br>月 | ごはん | ○ | とりのからあげ：小２中３<br>ちぐさあえ<br>みそしる（いも・わかめ） | 牛乳,若鶏もも皮つき,油揚げ(埼玉県産),国産乾燥わかめ | 精白米,片栗粉,大豆白絞油,きび糖,じゃがいも | ﾆﾝﾆｸ,ｼｮｳｶﾞ,キャベツ,ほうれんそう,もやし,玉葱,にんじん | 861 kcal<br>29.8 g |
| 15<br>火 | ごはん | ○ | サバのしおやき<br>ビーフンソテー<br>みそしる(なめこ・こまつな) | 牛乳,さば切身（骨取り）,豚肉もも小間 | 精白米,ビーフン,菜種油,白玉麩 | ｼｮｳｶﾞ,たけのこ,にんじん,玉葱,チンゲンツァイ,なめこ,こまつな,長ねぎ | 715 kcal<br>30.5 g |
| 16<br>水 | ハヤシライス | ○ | イタリアンサラダ<br>みかんゼリー | 牛乳,豚肉もも　小間,豚バラ　小間,ベーコン短冊 | 精白米,菜種油,ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ,きび糖 | ｼｮｳｶﾞ,ﾆﾝﾆｸ,玉葱,にんじん,しめじ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん缶 | 824 kcal<br>26.7 g |
| 17<br>木 | チキンライス | ○ | カレーコロッケ<br>ウインナーとやさいのスープ<br>ヨーグルト | 牛乳,鶏もも肉皮付き(小間),ベーコン短冊,ヨーグルト | 精白米,米粒麦,菜種油,きび糖,大豆白絞油 | ﾆﾝﾆｸ,玉葱,にんじん,えだまめ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,いんげん,キャベツ | 811 kcal<br>22.5 g |
| 18<br>金 | ごはん | ○ | さごしのしろみそやき<br>ひじきとあつあげのいためものとんじる | 牛乳,サゴシ(骨なし),上撰白味噌（西京）,乾燥ひじき,生揚げ,豚肉もも小間 | 精白米,きび糖,菜種油 | にんじん,しめじ,いんげん,ごぼう,だいこん,長ねぎ | 737 kcal<br>35.7 g |
| 21<br>月 | ごはん | ○ | とりのみそやき<br>ポテトサラダ<br>こまつなのすましじる | 牛乳,若鶏もも皮つき,ロースハム,国産乾燥わかめ | 精白米,きび糖,じゃがいも,ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ,ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ・卵不使用) | きゅうり,コーン,こまつな,えのきたけ,にんじん | 721 kcal<br>28.1 g |
| 22<br>火 | ごはん | ○ | ぶたのしょうがいため<br>キャベツのおひたし<br>みそしる（とうふ・もずく） | 牛乳,豚肉もも　小間,豚バラ　小間,なるとまき(28品目フリー),木綿豆腐 | 精白米,菜種油,きび糖,片栗粉 | ｼｮｳｶﾞ,玉葱,青ピーマン,にんじん,キャベツ,もやし,みずな,長ねぎ | 743 kcal<br>29.4 g |
| 23<br>水 | ごはん | ○ | あじのカレーやき<br>にくじゃが<br>みそしる（こまつな・えのき） | 牛乳,あじ切り身（骨取り）,豚バラ小間,木綿豆腐 | 精白米,菜種油,じゃがいも,しらたき,きび糖 | ﾆﾝﾆｸ,ｼｮｳｶﾞ,にんじん,玉葱,えだまめ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな | 725 kcal<br>32.3 g |
| 24<br>木 | パインパン | ○ | とりのマスタードやき<br>コーンサラダ<br>いもとハムのスープ | 牛乳,若鶏もも皮つき,まぐろ水煮（ツナ）,ロースハム | パインパン(小麦・大豆),ﾉﾝｴｯｸﾞﾊｰﾌ(ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚ・卵不使用),きび糖,ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ,じゃがいも,菜種油 | コーン,キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン果汁,ﾆﾝﾆｸ,玉葱,ほうれんそう | 731 kcal<br>88.8 g |
| 25<br>金 | ごもくうどん | ○ | ポークしゅうまい：小２中３<br>オレンジ | 牛乳,鶏もも肉皮付き(小間),油揚げ(埼玉県産),なるとまき(28品目フリー) | 冷凍うどん(ｼｮｰﾄ) | にんじん,こまつな,長ねぎ,しめじ,オレンジ | 716 kcal<br>29.3 g |
| 28<br>月 | こんさいそぼろどん（むぎごはん） | ○ | はるさめサラダ<br>きのこのスープ | 牛乳,豚ひき肉,ロースハム,木綿豆腐,国産乾燥わかめ | 精白米,米粒麦,菜種油,きび糖,片栗粉,緑豆はるさめ,純正ごま油,白いりごま | ｼｮｳｶﾞ,ごぼう,にんじん,長ねぎ,いんげん,キャベツ,きゅうり,もやし,しめじ,えのきたけ,はくさい | 740 kcal<br>29.6 g |
| 30<br>水 | ごはん | ○ | あつあげとブタのみそいため<br>たまごとあおなのスープ<br>オレンジ | 牛乳,豚肉もも　小間,豚バラ　小間,生揚げ,卵（あおば）L,鶏ひき肉 | 精白米,菜種油,きび糖,片栗粉,純正ごま油 | ｼｮｳｶﾞ,青ピーマン,キャベツ,にんじん,生椎茸,ﾆﾝﾆｸ,玉葱,チンゲンツァイ,もやし,オレンジ | 771 kcal<br>32.8 g |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |