

【 配布用 献立表 】

2025年 5月

0:通常献立

埼玉県立川越特別支援学校

2025-04-24 印刷

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	
1 木	スタミナ丼	牛乳	豚ばら肉, 豚小間肉, 赤みそ	精白米, 強化米, ごま油, 砂糖 (三温糖), 片栗粉	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, にら, 赤パプリカ, 青ピーマン	741 kcal	
	ごま和え			いりごま, 砂糖 (上白糖)	ほうれんそう (冷凍), りょくとうもやし	33.4 g	
	豆腐のみそ汁		豆腐 木綿, 赤みそ, 白みそ			根深ねぎ, えのきだけ冷凍	26.1 g
							3.1 g
2 金	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		656 kcal	
	豚肉の生姜焼き		豚小間肉	砂糖 (上白糖), サラダ油, 片栗粉	玉葱, しょうが	29.1 g	
	ゆかり和え				キャベツ, きゅうり, ゆかり	20.7 g	
	アスパラのみそ汁		赤みそ, 白みそ		グリーンアスパラ, にんじん, 玉葱	2.0 g	
7 水	チャーハン (卵なし)	牛乳	焼き豚, なると	精白米, サラダ油, 強化米, ごま油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ	560 kcal	
	もやしときゅうりのナムル			ごま油	りょくとうもやし, きゅうり	23.2 g	
	中華スープ		スクール系かまぼこ		玉葱, きくらげ (乾), にら	13.7 g	
						2.9 g	
8 木	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		689 kcal	
	豚肉と生揚げの味噌炒め		生揚げ, 豚小間肉, 赤みそ, 白みそ	サラダ油, 砂糖 (三温糖), 片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 干し椎茸 (スライス), キャベツ	31.9 g	
	若竹汁		カットわかめ乾燥		たけのこ水煮 (国産), 根深ねぎ	24.0 g	
						1.9 g	
9 金	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		822 kcal	
	鶏の唐揚げ		若鶏胸皮つき	はちみつ, 片栗粉, 米粉, 白絞油 (キャノーラ油)	にんにく, しょうが	35.5 g	
	ポテトサラダ			荒くだきポテト, ノンエッグハーフ	きゅうり, にんじん	30.7 g	
	小松菜のみそ汁		冷凍カット油揚げ, 赤みそ, 白みそ		こまつな (冷凍), えのきだけ冷凍	2.0 g	
12 月	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		724 kcal	
	豚肉のにらソース		豚ロース肉	ごま油, 砂糖 (三温糖), 片栗粉	にら, にんにく, しょうが	30.9 g	
	春雨ソテー		鶏若鶏肉ひき肉	緑豆ミックス春雨, サラダ油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ, 青ピーマン	26.8 g	
	なすの味噌汁		カットわかめ乾燥, 赤みそ, 白みそ		なす, 玉葱	3.1 g	
13 火	ボークカレー	牛乳	豚肉 (小間)	精白米, 強化米, じゃがいも, サラダ油, 砂糖 (上白糖), ★とろけるカレーフレーク	玉葱, にんじん, しょうが	752 kcal	
	海藻サラダ		乾燥・海藻ミックス	砂糖 (上白糖), ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	23.9 g	
	あおうめゼリー			青うめゼリー		24.0 g	
						2.8 g	
14 水	けんちんうどん	牛乳	豆腐 木綿	★地粉うどん, サラダ油, 砂糖 (三温糖)	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深ねぎ, しめじ 冷凍	695 kcal	
	竹輪のいそべあげ		竹輪, あおのり (素干し)	米粉, 白絞油 (キャノーラ油)		31.6 g	
	パンパンジー		チキンささみ水煮	練りゴマ (白), 砂糖 (三温糖)	キャベツ, きゅうり, りょくとうもやし	14.1 g	
	ジョア プレーン		ジョア プレーン			3.7 g	
15 木	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		695 kcal	
	サバの香味焼き		さば	砂糖 (上白糖), ごま油	根深ねぎ, にんにく, しょうが	32.3 g	
	切り干し大根煮		冷凍カット油揚げ	砂糖 (三温糖)	切干大根, にんじん, 干し椎茸 (スライス), 冷凍さやいんげん	21.1 g	
	かぼちゃのみそ汁		赤みそ, 白みそ		西洋かぼちゃ, 玉葱, チンゲンツァイ (葉, 冷凍)	2.9 g	
20 火	セルフホットドッグ	牛乳	無塩漬ウインナー (小麦, 卵, 乳不使用)	★コッペパン	トマトケチャップ	642 kcal	
	コールスローサラダ			ノンエッグハーフ, はちみつ	キャベツ, にんじん	25.1 g	
	鶏と野菜のスープ		鶏胸小間		キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ 冷凍	17.2 g	
						3.3 g	
21 水	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		720 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖 (三温糖), 片栗粉	しょうが	32.3 g	
	じゃが芋の煮物			じゃがいも, 砂糖 (三温糖)	にんじん, 冷凍さやいんげん	22.1 g	
	大根のみそ汁		赤みそ, 白みそ		だいこん, ほうれんそう (冷凍), えのきだけ 冷凍	3.0 g	
22 木	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		750 kcal	
	クリスマスチキン		若鶏胸皮つき	片栗粉, コーンフレーク, 白絞油 (キャノーラ油)	しょうが, にんにく	30.0 g	
	レモン風味サラダ			砂糖 (上白糖), オリーブオイル	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン果汁	25.7 g	
	もやしの味噌汁		冷凍カット油揚げ, カットわかめ乾燥, 赤みそ, 白みそ		りょくとうもやし	2.3 g	

23 金	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		646 kcal
	豚肉のバーベキューソースがけ		豚ロース肉	砂糖 (上白糖)	にんにく, しょうが, アップルソース, 玉葱	28.7 g
	野菜ソテー			サラダ油	キャベツ, こまつな (冷凍), にんじん, ホールコーン	23.1 g
	なめこ汁		豆腐 絹ごし, 赤みそ, 白みそ		冷凍なめこ, 根深ねぎ	2.3 g
26 月	中華丼	牛乳	豚小間肉, あさり, なると	精白米, 強化米, サラダ油, 片栗粉, ごま油	玉葱, キャベツ, にんじん, たけのこ水煮 (国産), 干し椎茸 (スライス), りょくとうもや	548 kcal
	上州サラダ		まぐろ油漬フレーク, 赤みそ	糸こんにゃく白 (しらたき), ノンエッグハーフ	にんじん, きゅうり	21.9 g
	わかめスープ		カットわかめ乾燥, スクール糸かまぼこ	ごま油	根深ねぎ	10.3 g
	ジョア マスカット		ジョア マスカット			3.3 g
27 火	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		676 kcal
	タンドリーチキン		若鶏もも皮つき, ★プレーンヨーグルト	砂糖 (上白糖), オリーブオイル	にんにく, しょうが, トマトケチャップ	28.3 g
	フレンチサラダ			サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, みかん缶	23.8 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉葱, ほうれんそう (冷凍)	2.0 g
28 水	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		684 kcal
	松風焼き		鶏若鶏肉ひき肉, 豆腐 木綿, 白みそ	★パン粉 (乾燥), 砂糖 (三温糖), ごま油, いらごま	根深ねぎ, 干し椎茸 (スライス)	30.2 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖 (上白糖), ごま油	にんじん, きゅうり, りょくとうもやし	21.3 g
	お麩のすまし汁		カットわかめ乾燥	★小町麩	みずな	2.6 g
29 木	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		658 kcal
	白菜と豚肉のうま煮		豆腐 木綿, 豚小間肉	サラダ油, 砂糖 (三温糖), 片栗粉, ごま油	はくさい, にんじん, 玉葱, 干し椎茸 (スライス), チンゲンツァイ, にんにく, しょうが	29.0 g
	おろし汁		冷凍かつ油揚げ	じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, 根深ねぎ, しめじ冷凍, だいこん, しょうが	21.0 g
						2.4 g
30 金	ごはん	牛乳		精白米, 強化米		640 kcal
	鮭の黄金焼き		さけ	ノンエッグハーフ	アップルソース	30.6 g
	かぼっこりーサラダ			砂糖 (上白糖), オリーブオイル	西洋かぼちゃ, ブロッコリー (冷凍), 冷凍さやいんげん, 玉葱	17.5 g
	キャベツのみそ汁		赤みそ, 白みそ		キャベツ, 玉葱, えのきだけ冷凍	2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています