



4月給食献立予定表



令和5年度
埼玉県立上尾特別支援学校

日 (曜日)	献立名 (主食、おかず、牛乳)	主な食品とそのはたらき			主な調味料等	ワンポイント	エネルギー (kcal)
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる			
11 (火)	赤飯	精白米 もち米 ごま	ささげ		塩	進級・入学おめでとう!	575 699 822 18% 24%
	魚の西京みそ焼き	きび糖	さわら		白みそ みりん		
	とん汁	じゃがいも こんにゃく	木綿豆腐 豚もも肉	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	かつおだし 米みそ		
	和風サラダ	米油 ごま油 きび糖	わかめ	もやし キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
	ヨーグルト(いちご)	液糖 砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	いちご(果汁)	香料		
牛乳		牛乳					
12 (水)	中華丼(麦ごはん)	精白米 大麦				よくかんで食べよう	552 671 789 18% 25%
	〃 (具)	でん粉 米油	いか むきえび 豚もも肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが 乾しいたけ	豚がらスープ 四川ソース 酒 塩 しょうゆ		
	だいずとナッツの甘辛揚げ	カシューナッツ アーモンド きび糖 大豆油	だいず にぼし		しょうゆ みりん		
	海藻サラダ	ごま ごま油 きび糖	茎わかめ わかめ 白とさか こんぶ 赤とさか	だいこん ホールコーン きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
	牛乳		牛乳				
13 (木)	ごはん	精白米				黄色い花の花畑!	557 677 796 16% 25%
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも きび糖 でん粉 米油	鶏挽肉	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが 乾しいたけ	かつおだし しょうゆ		
	きびなごのから揚げ	大豆油 でん粉	きびなご		塩 こしょう		
	花畑和え	米油	卵 脱脂粉乳	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 塩		
	牛乳		牛乳				
14 (金)	セルブドッグパン(コッペパン)	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳 小麦たんぱく		イースト 塩	小1も給食スタート!	538 653 768 17% 29%
	〃 (フランクフルト)	砂糖 きび糖	豚肉 豆腐		塩 香辛料		
	春野菜のクリーム煮	じゃがいも 米粉 バター 米油	牛乳 白花豆ペースト 鶏もも肉 いか ショルダーベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス マッシュルーム	鶏ガラスープ 塩 こしょう		
	〃 〈ショルダーベーコン〉	砂糖	豚かた肉		塩 香辛料		
	スティックベジタブル	きび糖		だいこん きゅうり にんじん レモン(果汁)	酢 塩		
清見オレンジ			清見オレンジ				
牛乳							
17 (月)	ごはん	精白米				北海道の幸たっぷり	530 643 757 19% 22%
	鶏肉の照り焼き	きび糖	鶏もも肉		しょうゆ みりん		
	切干し大根の含め煮	こんにゃく 米油 きび糖	焼き竹輪 油揚げ	にんじん 切干しだいこん 乾しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
	〃 〈焼き竹輪〉	でん粉 砂糖	たら(すりみ)		塩 みりん		
	どさんこスープ	じゃがいも 米油 バター	豚もも肉 牛乳 わかめ	たまねぎ ホールコーン にんじん ほうれんそう	コンソメ 米みそ		
牛乳		牛乳					
18 (火)	ごはん	精白米				食欲出るね中華	526 638 751 17% 29%
	ジャージャン豆腐	でん粉 きび糖 米油 ごま油	生揚げ 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 長ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 オイスターソース テンメンジャン		
	ごま風味和え	ごま油 ごま	ちりめんじゃこ	もやし キャベツ	塩		
	カラマンダリン			カラマンダリン			
	牛乳		牛乳				
19 (水)	わかめうどん(地粉うどん)	小麦粉			塩	わかめは春が旬です	569 691 813 15% 24%
	〃 (つゆ)	きび糖	わかめ 鶏もも肉 油揚げ	長ねぎ たけのこ えのきたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
	竹輪のいそべ揚げ	小麦粉 大豆油	焼き竹輪 卵 あおのり		塩		
	〃 〈焼き竹輪〉	でん粉 砂糖	たら(すりみ)		塩 みりん		
	さつまいも素揚げ	さつまいも 大豆油					
ごま酢和え	きび糖		キャベツ ほうれんそう にんじん	酢 しょうゆ 塩			
牛乳		牛乳					
20 (木)	小松菜ピラフ	精白米 もち米玄米 バター 米油	むきえび	こまつな たまねぎ エリンギ	鶏ガラスープ 塩 こしょう	大きめ野菜ごろごろ	542 658 774 20% 25%
	魚の香草パン粉焼き	小麦粉 香草パン粉 パン粉 オリーブ油	むろあじ 卵				
	〃 〈香草パン粉〉	パン粉 砂糖	チーズ 乳加工品	赤ピーマン にんじん(乾) パセリ	塩 トマトパウダー		
	ポトフ風みそスープ	じゃがいも 米油	ショルダーベーコン	たまねぎ だいこん にんじん しめじ にんにく	鶏ガラスープ 米みそ こしょう		
	〃 〈ショルダーベーコン〉	砂糖	豚かた肉		塩 香辛料		
牛乳		牛乳					

19日は『食育の日』

日 (曜日)	献立名	主な食品とそのはたらき			主な調味料	ワンポイント	エネルギー (kcal)
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる			小低 中高 中・高
21 (金)	ポークカレー(麦ごはん)	精白米 大麦				蓮田のキウイです	599 728 856
	" (ルウ)	じゃがいも 小麦粉 米油 バター	豚もも肉 プロセスチーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト(缶)	ソース しょうゆ カレー粉 など		
	アーモンドサラダ	アーモンド 米油 きび糖		アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう		
	キウイフルーツ 牛乳		牛乳	キウイフルーツ			
24 (月)	ごはん	精白米			塩	大人気のり	526 638 751
	味付けのり	砂糖 水あめ	乾しのり		しょうゆ		
	四川豆腐	でん粉 米油 きび糖 ごま油	木綿豆腐 豚もも肉	たまねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ ザーサイ漬け しょうが にんにく 乾しいたけ	しょうゆ 酒 中華だし トウバンジャン		
	" (ザーサイ漬け)	調整糖 ごま油 ごま		ザーサイ	トウバンジャン 塩		
	春雨サラダ	緑豆はるさめ ごま ごま油 きび糖	ボンレスハム	もやし キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩 からし粉		
	" (ボンレスハム)	砂糖	豚もも肉		塩 香辛料		
25 (火)	りんご	ごま きび糖		りんご		卵焼き どんな 中身かな	18% 25%
	牛乳		牛乳				
	ツイストパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳 小麦たんぱく		イースト 塩		
	スペイン風卵焼き	じゃがいも 米油	卵 ウィナー プロセスチーズ	トマト グリンピース にんにく	コンソメ 塩		
	" (ウィナー)	砂糖	豚肉		塩 香辛料		
26 (水)	白いんげん豆のスープ	米油	白いんげん豆 ショルダーベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	鶏がらスープ しょうゆ 塩	角切りの 魚を 使って	538 653 768
	" (ショルダーベーコン)	砂糖	豚かた肉		塩 香辛料		
	ツナサラダ	米油 きび糖	まぐろ水煮	だいこん きゅうり ホールコーン	かつおだし		
	牛乳		牛乳				
27 (木)	ごはん	精白米				さくさく 衣は じゃがいも	545 779
	魚のかりん揚げ	きび糖 大豆油	モーカザメ		しょうゆ みりん		
	かき玉汁	でん粉	木綿豆腐 卵 わかめ	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
	くるみ和え	くるみ ごま きび糖		キャベツ ほうれんそう	米みそ しょうゆ		
28 (金)	セミノール			セミノール		春野菜 たっぷり 味わって	16% 30%
	牛乳		牛乳				
	ごはん	精白米					
28 (金)	親子煮	じゃがいも きび糖 米油	卵 鶏もも肉 生揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	春野菜 たっぷり 味わって	548 783
	さくさく小いわし	じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 玄米粉 大豆油 米粉パン粉 油	まいわし	しょうが	香辛料		
	野菜の塩こうじ和え			キャベツ だいこん きゅうり	塩麴 塩		
	牛乳		牛乳				
28 (金)	春野菜のスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	むきえび むきあさり ショルダーベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく アスパラガス パセリ エリンギ	ワイン(白) 塩 こしょう	春野菜 たっぷり 味わって	16% 30%
	" (ショルダーベーコン)	砂糖	豚かた肉		塩 香辛料		
	ビーンズサラダ	米油 きび糖	だいず	だいこん きゅうり たまねぎ	酢 塩		
	ごまさつま蒸しパン	さつまいも 小麦粉 パター でん粉 ごま	卵 豆乳		ベーキングパウ ダー		
牛乳		牛乳					

*都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー		たんぱく質		脂質	
	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均
小学部低学年	530kcal	509kcal	摂取エネルギー全体の 13%~20%	16.9%	摂取 エネル ギー 全体の 20%~ 30%	26.6%
小学部中学年	650kcal	588kcal				
小学部高学年	780kcal	706kcal				
中学部	830kcal	784kcal				
高等部	860kcal	784kcal				



国が示す基準を元に、本校の実態に合わせて提供していきます。



元気にいきましょう！
よろしくおねがいします。