令和８年　８・９月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

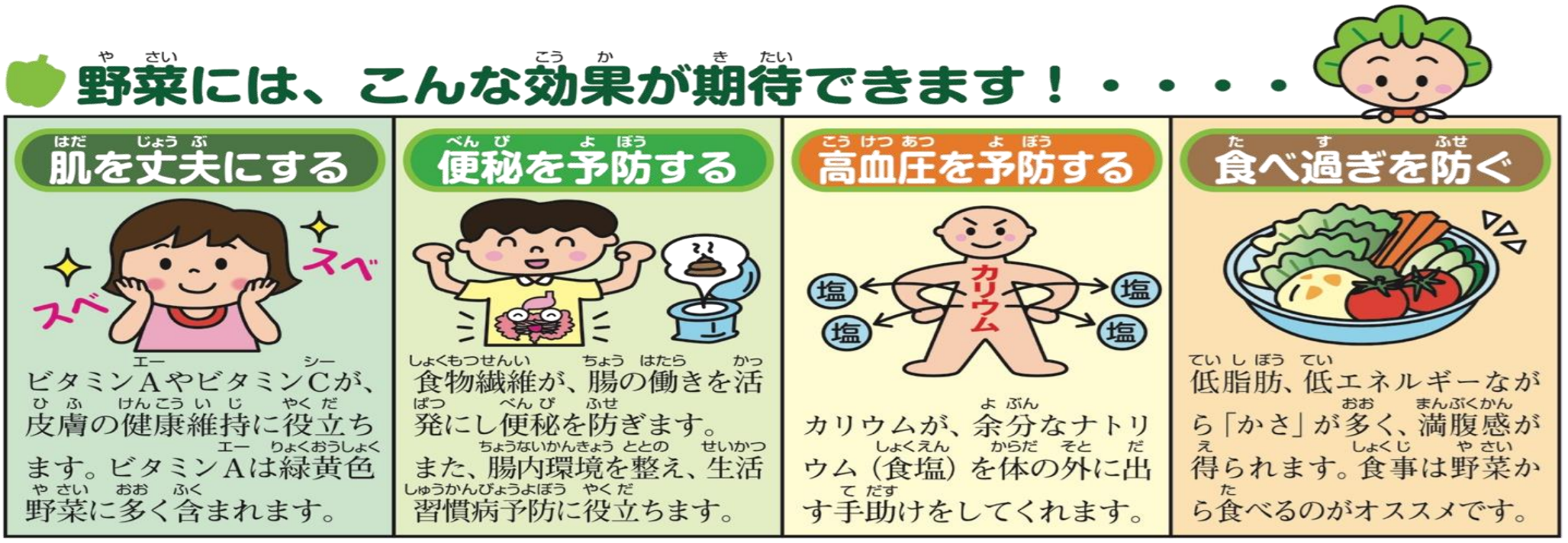
給食目標　望ましい食習慣を身につけよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	エネルギ－kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小	中高
8月28日（金）	○ぎゅうにゅう	ぶたどん いなかじる オレンジ	豚肉 油揚げ　豚肉	玉葱　しらたき　しょうが　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ 椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　しめじ　なす オレンジ	米　砂糖　油 油	酒　◎しょうゆ ◎しょうゆ　みりん　昆布　かつお節　酒	豚肉はビタミンＢ１Ｂ２多	591 26.4 16.9 3.2	679 30.4 18.8 3.8
8月31日（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのこうみやき はるさめとキャベツいため わかめスープ	鶏肉 豚肉 わかめ　豆腐	バジル ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ こまつな　ねぎ	米 ◎パン粉 油　はるさめ	こしょう ◎しょうゆ　酒　こしょう こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	鶏肉は良質のたんぱく質源	548 22.7 17.2 1.5	652 28.0 20.7 2.0
1日（火）	○ぎゅうにゅう	ホットドック ザワークラウト まめのスープ	ｿｰｾｰｼﾞ　豚肉 大豆　金時豆　豚肉	にんじん　玉葱　にんにく　ｾﾛﾘｰ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　ﾄﾏﾄ キャベツ　にんじん　パセリ こまつな　玉葱　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	◎コッペパン　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　かたくり粉	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース　◎コンソメ ◎酢　こしょう　ｴｯｸﾞｹｱｰﾏﾖﾈｰｽﾞ ◎コンソメ　こしょう　ﾜｲﾝ　昆布	豆は食物繊維が多いです	590 25.1 31.4 3.0	775 32.0 40.2 4.4
2日（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたのかくに かまぼことこまつなのうめあえ だいこんとわかめのみそしる	豚肉　みそ かまぼこ わかめ　みそ	ねぎ　しょうが　さやいんげん もやし　こまつな　梅びしお だいこん	米 砂糖　かたくり粉	酒　◎しょうゆ　かつお節　昆布 ◎しょうゆ 昆布　かつお節	豚の角煮は２時間煮ます	766 27.9 37.6 3.2	835 30.1 37.9 4.0
3日（木）	○ぎゅうにゅう	なすとしめじうどん ちくわのてんぷら アスパラサラダ	豚肉　油揚げ ◎竹輪	玉葱　しめじ　なす　ほうれんそう アスパラガス　キャベツ　きゅうり　コーン	◎うどん　油 ◎小麦粉　油 油	◎しょうゆ　酒　みりん　昆布　かつお節 ◎酢　◎しょうゆ　こしょう	なすはアントシアニン多い	558 24.0 21.5 3.7	696 30.5 24.6 4.9
4日（金）	○ぎゅうにゅう	ちゅうかどん とりにくとこんさいのしるもの かぼちゃむしパン	豚肉 鶏肉 豆乳	にんじん　椎茸　玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　たけのこ　にんにく　しょうが ごぼう　だいこん　ねぎ かぼちゃ	米　油　かたくり粉 油 ◎小麦粉　砂糖　油	こしょう　◎しょうゆ　◎コンソメ ◎しょうゆ　酒　昆布　かつお節 ベーキングパウダー	かぼちゃむしパンは手作り	655 24.2 16.7 2.6	760 27.8 18.4 3.2
7日（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのなんばんづけ キャベツとあぶらあげのみそしる	鶏肉 わかめ　油揚げ　みそ	玉葱　にんじん キャベツ	米 かたくり粉　砂糖　油	かつお節　昆布　◎酢　◎しょうゆ　酒 昆布　かつお節	鶏肉を甘酢につけた料理	603 22.3 20.9 2.5	721 27.7 25.1 2.9
8日（火）	○ぎゅうにゅう	ごはん ピーマンのにくづめやき にまめ こまつなとだいこんのみそしる	豚肉　豆乳 金時豆 みそ	ピーマン　玉葱　しょうが だいこん　こまつな	米 ◎パン粉 砂糖	こしょう　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース 昆布　かつお節	ピーマンは血管に良いです	576 21.6 13.9 2.2	667 24.7 15.2 2.6
9日（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそやき もやしいため よしのじる	豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	しょうが もやし　キャベツ　にんにく だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	米 甘酒 油 油　じゃがいも　かたくり粉	酒　みりん こしょう 昆布　かつお節　酒　◎しょうゆ	とろみの付いた汁です	586 25.1 19.8 2.4	709 31.1 24.3 2.9
１０日（木）	○ぎゅうにゅう	いなかうどん しゅうまい はるさめサラダ	油揚げ　豚肉 ◎ﾎﾟｰｸしゅうまい ハム	椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　しめじ　なす にんじん　キャベツ　きゅうり　もやし	◎うどん　油 はるさめ　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	◎しょうゆ　酒　みりん　昆布　かつお節	埼玉県産小麦のうどんです	565 24.5 23.0 3.7	697 29.6 26.9 4.5
１１日（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん マーボーどうふ ぶたにくとやさいのスープ ぶどう	豆腐　豚肉　みそ 豚肉	にんにく　しょうが　ねぎ　にら チンゲンサイ　えのきたけ　キャベツ　ほうれんそう ぶどう	米 油　かたくり粉 油	◎ｺﾝｿﾒ　◎しょうゆ　とうばんじゃん ◎コンソメ　昆布　かつお節	豆腐はカルシウムが多い	630 29.0 21.6 2.8	730 33.2 24.5 3.4
１４日（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん さけのしおやき さといものにもの ワンタンスープ	鮭 豚肉　ソーセージ	にんじん にんじん　玉葱　ほうれんそう　キャベツ	米 さといも　砂糖 ◎ワンタン皮　油	みりん　酒　◎しょうゆ　かつお節　昆布 こしょう　◎コンソメ　かつお節　昆布	鮭はビタミンＤが多い	558 22.8 14.8 1.7	667 28.4 17.8 2.1
１５日（火）	○ぎゅうにゅう	クロワッサン ミートローフ ジャーマンポテト キャベツともやしのスープ	豚肉　豆乳 ソーセージ 豚肉	パセリ　玉葱　ﾄﾏﾄ　にんにく 玉葱　パセリ チンゲンサイ　もやし　キャベツ	◎クロワッサン ◎パン粉　砂糖 じゃがいも　油 油	こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ こしょう ◎コンソメ　昆布　かつお節	芋のビタミンＣは加熱に強	559 26.5 33.6 2.5	699 31.1 42.0 3.0
１６日（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん なすのしょうがじょうゆ なっとう とんじる	◎納豆　◎ひきわり納豆 豚肉　豆腐　みそ	なす　しょうが ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 油 油　じゃがいも	◎しょうゆ　かつお節　昆布 酒　かつお節　昆布	納豆はビタミンＫ多い	566 21.7 18.4 1.9	641 23.5 19.9 2.2
１７日（木）	○ぎゅうにゅう	スパゲティーナポリタン ひじきのサラダ	ベーコン　ソーセージ ひじき　まぐろ油漬	ピーマン　玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん　キャベツ　玉葱	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　油　ｵﾘｰﾌﾞ油 油　砂糖	ｹﾁｬｯﾌﾟ　こしょう ◎しょうゆ　◎酢　こしょう	ひじきは鉄が多いです	513 19.0 22.7 1.9	590 21.6 25.7 2.1
１８日（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのにもの こまつなとえのきのみそしる	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが　にんにく 切干大根　にんじん　みずな　椎茸 えのきたけ　こまつな	米 かたくり粉　油 砂糖	◎しょうゆ　酒 ◎しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 昆布　かつお節	こまつなはカルシウム鉄多	587 22.9 17.4 2.4	704 28.1 21.1 2.6

うらのページにもあります。

２４ （木）	○ ぎゅう にゅう	やきそば いんげんとツナのサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 まぐろ油漬 ○ヨーグルト	玉葱　にんじん　キャベツ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう　キャベツ　きゅうり　さやいんげん みかん　もも	◎中華麺　油 油	◎焼きそばソース　こしょう ◎酢　こしょう 砂糖	さやいんげんが旬です	508 22.4 17.7 2.2	586 25.5 19.6 2.7
２５ （金）	○ ぎゅう にゅう	ごはん とりにくのてりやき ちくぜんに きつねじる おはぎ	鶏肉 鶏肉 豚肉　油揚げ	しょうが ごぼう　れんこん　にんじん　さやいんげん　しらたき　椎茸 こまつな　にんじん　玉葱	米 砂糖 砂糖　油 おはぎ	 ◎しょうゆ　酒　みりん ◎しょうゆ　酒　昆布　かつお節 ◎しょうゆ　酒　昆布　かつお節	今日は十五夜です	701 27.8 20.5 2.4	822 33.8 24.6 2.9

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

給食のメニュー紹介　アスパラサラダ　５人分

材料		作り方
アスパラガス１２０ｇ キャベツ８０ｇ きゅうり６０ｇ コーン５０ｇ	油１０ｇ 酢１０ｇ しょうゆ５ｇ 塩１ｇ こしょう少々	① アスパラガスは２ｃｍ幅、キャベツは短冊にしてゆでる。コーンもゆでる。きゅうりは輪切りにする ② ドレッシングを作り和える 給食ではすべて加熱しています