

令和6年 4月 学校給食予定献立表

★毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」 みんなで美味しく減塩を心がけましょう！

茨城県立土浦特別支援学校

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
9	火	豚丼 (ごはん・豚丼の具)	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース 干し椎茸 しらたき	精白米 砂糖	しょうゆ みりん 酒 顆粒和風だし	466	1.5
							574	1.8
		牛乳	牛乳				661	2.1
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごま油	しょうゆ	701	2.3
		大根と油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	だいこん ねぎ えのきたけ		かつお・さば削り節		
10	水	ごはん			精白米		528	1.5
		牛乳	牛乳				641	1.8
		千草焼き玉子	鶏卵 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	砂糖	しょうゆ かつお節エキス 食塩	719	1.9
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース しらたき	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 顆粒和風だし	756	2.0
		すりごまのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ ごぼう 干し椎茸	ごま	かつお・さば削り節		
11	木	ごはん			精白米		507	1.7
		牛乳	牛乳				605	1.9
		骨ごとさんまのおかか煮	さんま かつお節	しょうが	砂糖	しょうゆ 酒 みりん	699	2.2
		ごま酢和え	大豆	小松菜 もやし キャベツ にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ 酢	727	2.3
		さつま汁	鶏肉 さつま揚げ みそ	だいこん にんじん 長ねぎ	さつまいも	かつお・さば削り節		
12	金	黒パン			黒パン(乳)		544	1.7
		牛乳	牛乳				641	2.0
		クリームシチュー	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	バター じゃがいも	ベシヤメルソース(乳) コンソメ 食塩 こしょう	782	2.5
		ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	オリーブオイル 砂糖	食塩 こしょう 酢	800	2.6
		バナナ		バナナ				
15	月	【入学・進級お祝い献立】					526	1.7
		ソフトメンミートソース (ソフトメン・ミートソース)	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト水煮	ソフトメン 砂糖 小麦粉 油	トマトジュース ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう	631	2.1
							733	2.5
		発酵乳	発酵乳				758	2.6
		春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング			
16	火	お祝いデザート(いちごのジュレ)		いちご果汁 クランベリー果汁	グラニュー糖	ゲル化剤		
		ごはん			精白米		534	1.7
		牛乳	牛乳				636	2.0
		オニオンソースハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 バター	食塩 こしょう しょうゆ みりん 酢	736	2.3
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	768	2.6
17	水	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	長ねぎ えのきたけ		かつお・さば削り節		
		カレーライス (ごはん・チキンカレー)	鶏肉	たまねぎ にんじん	精白米 じゃがいも 油	カレールウ(乳・バター) ケチャップ 中濃ソース カレー粉	586	2.1
							708	2.6
		牛乳	牛乳				802	3.0
		小松菜とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 食塩	839	3.1
18	木	ヨーグルト	ヨーグルト					
		ごはん			精白米		506	1.6
		牛乳	牛乳				603	1.9
		ボークしゅうまい	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 片栗粉 油 砂糖	しょうゆ 食塩	723	2.3
		炒めビーフン	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ にら 黒木耳 たけのこ水煮	ビーフン 油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう	751	2.4
19	金	中華風コンソースープ	ベーコン(卵) 豆腐 鶏卵	クリームコーン 干し椎茸	ごま油 片栗粉	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
		コッペパン			コッペパン(乳)		537	1.8
		イチゴジャム			イチゴジャム		600	2.1
		牛乳	牛乳				706	2.6
		チキンナゲット	鶏肉	にんにく	油 パン粉 小麦粉	しょうゆ 食塩	772	2.9
		キャベツとコーンのサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング			
		ポテトスープ	ベーコン(卵)	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも 油	コンソメ 食塩 こしょう 乾燥バセリ		

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

上から 小1～3年
小4～6年
中学部
高等部

令和6年 4月 学校給食予定献立表

★毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」 みんなで美味しく減塩を心がけましょう!

茨城県立土浦特別支援学校

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
22	月	【美味しお献立】					533	1.7
		ごはん			精白米		631	1.9
		牛乳	牛乳				723	2.1
		白身魚のフライ	ホキ		パン粉 小麦粉	食塩 中濃ソース	754	2.2
		ゆずドレッシング和え		ほうれん草 キャベツ しめじ とうもろこし	ドレッシング ごま	ポン酢		
		もやしのごまみそ汁	豚ひき肉 豆腐 みそ	もやし 長ねぎ にんじん	ごま油 ごま	顆粒和風だし		
23	火	ごはん			精白米		488	1.8
		牛乳	牛乳				576	2.1
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが にんにく	砂糖	しょうゆ みりん 酒	688	2.5
		のり酢和え	まぐろ油漬 のり	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん 酢	714	2.6
		ワタンスープ	豚肉 卵白	たまねぎ ねぎ 干し椎茸 白菜 しょうが	小麦粉 片栗粉 ごま油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
24	水	ごはん			精白米		479	1.4
		牛乳	牛乳				595	1.7
		豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが	油 砂糖	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 食塩	679	1.9
		和風ポテトサラダ	かつおぶし	ブロッコリー きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうゆ こしょう 酢	720	2.0
		かきたま汁	豆腐 鶏卵	ねぎ ほうれん草 干し椎茸	片栗粉	しょうゆ みりん 食塩 かつお・さば削り節		
25	木	中華丼					510	1.7
		(ごはん・中華丼の具)	豚肉	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ 黒木耳 グリンピース しょうが にんにく	精白米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうゆ 酒 中華だし 食塩 こしょう	613	2.0
		牛乳	牛乳				724	2.4
		春巻き	豚肉 えび 脱脂粉乳	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 椎茸 木耳	小麦粉 油 春雨 砂糖	しょうゆ オイスターソース	757	2.5
		わかめスープ	わかめ 豆腐	長ねぎ もやし 干し椎茸	ごま	中華だし 食塩 しょうゆ こしょう		
26	金	コッペパン			コッペパン(乳)		534	2.6
		リンゴジャム			リンゴジャム		605	3.0
		牛乳	牛乳				716	3.5
		チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		砂糖 酢 油	チキンスープ	729	3.6
		スパゲティソース	ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スパゲティ 油 砂糖	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		
		きのこスープ	ベーコン(卵)	しめじ 干し椎茸 えのきたけ たまねぎ にんじん	油	コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう 乾燥パセリ		
30	火	ごはん			精白米		532	1.7
		牛乳	牛乳				621	1.8
		メンチカツ	豚肉 牛肉	たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	ケチャップ 食塩 中濃ソース	719	2.1
		みそマヨネーズ和え	みそ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま		746	2.2
		田舎汁	油揚げ 豆腐	だいこん にんじん 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ	片栗粉	しょうゆ 食塩 酒 かつお・さば削り節		

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

上から 小1～3年
小4～6年
中学部
高等部

