

令和7年4月 予定献立表

福島県立ふたば支援学校

ひ 白	しゆく 主食	ぎゆうにゆう 牛乳	おかず	あか からだ 体をつくるものになる	き エネルギーのもとになる	みどり からだの ちようしを 整える	中高等部	小学高学年	小学低学年			
							たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
9 水			チンゲンサイのみそしる あんかけとうふハンバーグ バターソテー かたぬきチーズ	油揚げ, みそ, こんぶ, ひじき, プロセスチーズ, 牛 乳	強化米, 米, さといも, でん粉, じゃがいも, バター	チンゲンサイ, 赤ピーマン, え のき, しいたけ, ねぎ, だいこ ん, いんげん	816 kcal 33.8 g 23.1 g 2.5 g	709 kcal 30.2 g 21.2 g 2.3 g	536 kcal 26.0 g 19.9 g 1.9 g			
10 木			はるキャベツスープ ナッツサラダ ひとくちももゼリー ハヤシライス	豚もも, 豚ばら, だいず, 牛乳	強化米, 米, じゃがいも, 油, アーモンド, あおじそドレッ シング	たまねぎ, トマト, キャベツ, か ぶ, コーン, きゅうり, ほうれん そう, 赤ピーマン	884 kcal 28.3 g 31.0 g 2.9 g	811 kcal 26.4 g 28.7 g 2.7 g	547 kcal 19.7 g 22.8 g 1.9 g			
11 金			きのこのみそしる チキンカツ だいこんのそぼろに のりあえ	木綿豆腐, にぼし, みそ, チキ ンカツ, とりひき肉, のり, 牛 乳	強化米, 米, 調合油, 上白糖, でん粉	しめじ, こまつな, だいこん, に んじん, はくさい, だいずもやし	840 kcal 29.4 g 25.9 g 2.3 g	752 kcal 27.6 g 24.7 g 2.2 g	516 kcal 20.6 g 19.4 g 1.7 g			
14 月			なめこのみそしる とりにくのがーリックソテー きりこんぶのもの	にぼし, みそ, 鶏もも, こんぶ, 生揚げ, 牛乳	強化米, 米, 上白糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	なめこ, だいこん, ねぎ, たまね ぎ, にんじん	822 kcal 33.7 g 18.7 g 2.5 g	706 kcal 27.8 g 16.7 g 2.1 g	471 kcal 22.8 g 14.7 g 1.5 g			
15 火			すましじる さわらのねぎみそやき あつあげとうどののもの	こんぶ, さわら, みそ, 生揚げ, 豚ばら, 豚もも, 牛乳	強化米, 米, さといも, 上白 糖, ねりごま, 油	こねぎ, こまつな, ねぎ, しいた け, うど, にんじん	827 kcal 37.5 g 26.7 g 2.3 g	693 kcal 30.8 g 23.1 g 1.9 g	506 kcal 25.7 g 20.1 g 1.6 g			
16 水			とうふとだいこんのみそしる ちくぜんに おいしいデザート	桜でんぶ, 卵, 木綿豆腐, こん ぶ, みそ, 鶏もも, 牛乳	強化米, 米, ごま, 上白糖, こ んにゃく, 油, さくらのじゅ れ	れんこん, しいたけ, こまつな, だいこんたけのこ, にんじん, ごぼう	774 kcal 31.5 g 20.8 g 2.9 g	712 kcal 28.9 g 19.6 g 2.7 g	563 kcal 23.1 g 16.3 g 2.1 g			
17 木			だいこんのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため こまつなのおひたし さつまいものあまに	こんぶ, 豚ばら, 豚もも, 生揚 げ, みそ, だいず, かつお節, 牛乳	強化米, 米, 油, 上白糖, さつ まいも, バター	だいこん, たまねぎ, いんげん, 青ピーマン, チンゲンサイ, に んじん, こまつな, りょくとう もやし, レモン	862 kcal 30.5 g 27.6 g 2.1 g	755 kcal 27.5 g 25.4 g 1.9 g	526 kcal 21.1 g 20.5 g 1.5 g			
18 金			あおじそとりつくね カレーきんぴら バナナ	豚もも, 豚ばら, 木綿豆腐, こん ぶ, あおじそとりつくね, ツナ, 牛乳	ソフトめん, さといも, 油, じゃがいも, しらたき	にんじん, だいこん, ごぼう, ね ぎ, しいたけ, もやし, 青ピーマ ン, バナナ	776 kcal 35.5 g 31.8 g 2.8 g	691 kcal 32.6 g 30.0 g 2.5 g	583 kcal 27.3 g 25.8 g 1.9 g			
21 月			こまつなのみそしる いわしのうめに ごもくまめ	生揚げ, こんぶ, みそ, いわし, だいず, 鶏もも, こん ぶ, 牛乳	強化米, 米, こんにゃく, じゃがいも, 油, 上白糖	こまつな, はくさい, ごぼう, に んじん	782 kcal 35.8 g 22.2 g 2.4 g	673 kcal 31.3 g 19.9 g 2.1 g	489 kcal 26.0 g 18.0 g 1.7 g			
22 火			キャベツのみそしる にくじゃが ほうれんそうのおひたし	木綿豆腐, こんぶ, みそ, 豚ば ら, 豚もも, かつお節, 牛乳	強化米, 米, 油, じゃがいも, しらたき, 上白糖	キャベツ, しめじ, たまねぎ, に んじん, こねぎ, ほうれんそう, もやし	806 kcal 30.2 g 25.2 g 1.9 g	703 kcal 27.4 g 23.5 g 1.8 g	488 kcal 21.1 g 19.0 g 1.4 g			
23 水			こねぎのスープ タンドリーチキン まめサラダ	鶏もも, ヨーグルト, だいず, ツナ, 牛乳	ぱん, 油, さつまいも, マヨ ネーズ	だいこん, キャベツ, こねぎ, た まねぎ, にんじん	763 kcal 34.4 g 26.3 g 2.9 g	673 kcal 28.7 g 23.0 g 2.5 g	500 kcal 23.4 g 19.0 g 1.9 g			
24 木			はくさいのみそしる さばのしおやき のりあえ ナッツいため	木綿豆腐, こんぶ, みそ, さ ば, のり, ひじき, 牛乳	強化米, 米, 油, ごま, アーモ ンド, バター	はくさい, ねぎ, ほうれんそう, にんじん, ブロッコリー, たま ねぎ	806 kcal 34.3 g 28.1 g 2.3 g	670 kcal 28.2 g 22.9 g 2.0 g	498 kcal 25.1 g 21.1 g 1.7 g			
25 金			しおたんめん かぼちゃしゅうまい ずのもの	豚ばら, 豚もも, かつおフレーク, 牛乳	中華めん, ごま油, 油, はるさ め, 上白糖	ねぎ, たまねぎ, キャベツ, にん じん, にはくさい, きゅうり	751 kcal 34.0 g 29.6 g 4.3 g	642 kcal 29.7 g 27.5 g 3.9 g	527 kcal 24.3 g 22.6 g 3.0 g			
学校給食摂取基準							月平均栄養価	808 kcal	707 kcal	519 kcal		
中学・高等部エネルギー830kcal							たんぱく質26.9~41.5g	脂質18.4~27.6g	食塩2.5g未満			
小学部高学年エネルギー750kcal							たんぱく質24.3~37.5g	脂質16.6~25.0g	食塩2g未満			
小学部低学年エネルギー530kcal							たんぱく質17.2~26.5g	脂質11.7~17.6g	食塩1.5g未満			
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。										2.6 g	2.4 g	1.8 g