

令和7年4月 予定献立表

福島県立ふたば支援学校

日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 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	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 とりにくのかーリックソテー 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、りよくとう 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、にら、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	33.0 g	29.0 g	23.6 g
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	25.9 g	23.6 g	19.9 g
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	2.6 g	2.4 g	1.8 g

※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。