

4 月 献 立 使 用 材 料 表

県立勝田特別支援学校

日	曜日	献立名	黄 の 仲 間 熱や力になる食品(調味料含む)	赤 の 仲 間 血・肉・骨になる食品	緑 の 仲 間 体の調子を整える食品	栄養価(小学部5・6年生)
6	木	春野菜カレー	米 麦 じゃがいも サラダ油 醤油 こくまろカレー(小麦粉 豚脂 砂糖 オニオン ガーリック カレーパウダー) カレーフレーク(小麦粉 牛脂 カレー粉 脱脂大豆)	豚肉	たまねぎ にんじん グリーンアスパラ にんにく 生姜 トマト りんご	エネルギー 761 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21 g
		グリーンサラダ	野菜いっぱいイタリアンドレッシング(食物油 玉ねぎ りんご酢 塩 醤油 ベーコン(乳含む) 赤ピーマン シイタケ オリーブ チキンエキス)		きゅうり ブロッコリー きゃべつ えだまめ	脂質 19 g
		バナナ			バナナ	塩分 2.6 g
7	金	食パン / 牛乳	食パン(脱脂粉乳含む)	牛乳		エネルギー 727 kcal
		チキン照焼パティ		チキン照焼(鶏肉 たまねぎ パン粉 豚脂 砂糖 魚醤 塩 砂糖 みりん ワイン 酢 しょうが 酒精 なたね油)		タンパク質 26 g
		ボイル野菜 / タルタルソース	タルタルソース(食物油 卵 ピクルス 酢 塩) じゃがいも サラダ油 コンソメ ホワイトルウ(小麦 コーンスターチ 動物油脂 塩 砂糖)こしょう 塩	鶏肉 豆乳	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー	脂質 32 g
		クリームシチュー				塩分 2.8 g
10	月	わかめごはん / 牛乳	米 麦 わかめごはんの素(わかめ 塩 砂糖)	牛乳		エネルギー 706 kcal
		鶏肉のガーリック揚げ	醤油 こしょう 片栗粉 大豆白絞油	鶏肉	にんにく	タンパク質 26 g
		キャベツのサラダ	酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖		にんじん きゃべつ ほうれんそう	脂質 18 g
		もやしの味噌汁		油揚げ わかめ 白みそ かつお厚削り	もやし ねぎ	塩分 2.6 g
		お祝いデザート(豆乳プリン)	豆乳プリン(豆乳クリーム 砂糖 水あめ ぶどう糖 いちご)			
11	火	ごはん / 牛乳	米	牛乳		エネルギー 673 kcal
		ハンバーグトマトソース	サラダ油 トマトケチャップ 中濃ソース(酢 トマト ブルーン たまねぎ にんじん 砂糖 塩 コーンスターチ) 赤ワイン 塩 こしょう 砂糖	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまねぎ でんぶん 馬鈴薯 タビオカ ポテト フレーク 海藻 塩)	たまねぎ トマト	タンパク質 22 g
		ジャーマンポテト	じゃがいも バター コンソメ こしょう	ベーコン	たまねぎ 枝豆	脂質 18 g
		野菜のスープ	コンソメ 塩 こしょう		ほうれん草 にんじん きゃべつ たまねぎ ホールコーン	塩分 1.6 g
12	水	タンメン	中華めん サラダ油 塩 こしょう	豚肉 チキンガラスープ	きゃべつ にんじん チンゲン菜 もやし たけのこ	エネルギー 625 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27 g
		シウマイ		シウマイ(たまねぎ 鶏肉 小麦粉 豚脂 ゼラチン グリンピース 砂糖 豚肉 塩 醤油 卵白)		脂質 20 g
		ナムル	ゴマ油 白ごま 醤油 酢 砂糖	ロースハム	ほうれんそう にんじん もやし	塩分 2.8 g
13	木	黒パン / 牛乳	黒パン(脱脂粉乳含む)	牛乳		エネルギー 648 kcal
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレードジャム 醤油 白ワイン	鶏肉		タンパク質 31 g
		アスパラとコンのサラダ	フレンチドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン果汁 オニオンパウダー こしょう)		グリーンアスパラ ホールコーン きゃべつ	脂質 19 g
		マッシュルームスープ	コンソメ ホワイトルウ(小麦 コーンスターチ 動物油脂 塩 砂糖)こしょう	鶏肉 豆乳	ホワイトマッシュルーム いんげん たまねぎ にんじん	塩分 2.9 g
14	金	ごはん / 牛乳	米	牛乳		エネルギー 609 kcal
		さば山椒焼き	醤油 酒 山椒	さば	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく トマト	タンパク質 27 g
		切干大根の煮物	醤油 砂糖 みりん サラダ油	油揚げ 鶏肉	切干大根 にんじん 乾椎茸	脂質 17 g
		小松菜の味噌汁	じゃがいも	油揚げ かつお厚削り 白みそ 赤みそ	小松菜 えのきだけ	塩分 2.1 g
17	月	豚丼	米 麦 白滝 砂糖 みりん 酒 塩 醤油	豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ	エネルギー 646 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28 g
		小松菜の生姜和え	醤油		小松菜 きゃべつ にんじん もやし しょうが	脂質 17 g
		きゃべつと厚揚げの味噌汁		生揚げ かつお厚削り 白みそ	きゃべつ えのきだけ にんじん	塩分 2.3 g
18	火	ごはん / 牛乳	米	牛乳		エネルギー 584 kcal
		めばるの野菜のあんかけ	大豆白絞油 ゴマ油 醤油 片栗粉	めばる濃粉(めばる 片栗粉 塩 胡椒)	にんじん ねぎ 青ピーマン	タンパク質 22 g
		ほうれん草のお浸し	醤油		ほうれんそう えのきだけ にんじん もやし	脂質 16 g
		豚汁	じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐 かつお厚削り 白みそ	だいこん にんじん ねぎ しめじ	塩分 2.3 g
19	水	ミートソーススパゲティ	ソフトメン トマトケチャップ トマトジュース 中濃ソース(酢 トマト ブルーン たまねぎ にんじん 砂糖 塩 コーンスターチ) 砂糖 小麦粉 赤ワイン 塩 こしょう	豚肉 大豆	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム にんじん 枝豆	エネルギー 646 kcal
		アジドミルク		アジドミルク		タンパク質 22 g
		キャベツとツナのサラダ	塩 こしょう 砂糖	ライトツナ	きゃべつ きゅうり にんじん	脂質 10 g
		オレンジ			オレンジ	塩分 2.6 g
20	木	ハチミツパン / 牛乳	ハチミツパン	牛乳		エネルギー 641 kcal
		ミートオムレツ		ミートオムレツ(鶏卵 チキンスープ 玉ねぎ タビオカ 砂糖 鶏肉 醤油 酢)		タンパク質 23 g
		ごぼうサラダ	白ごま たまごを使っていないマヨネーズ(食物油 酢 塩 大豆 水あめ 砂糖) ねりからし 塩 こしょう 砂糖	焼きちくわ(魚肉すり身 馬鈴薯 米油 砂糖 塩 みりん)	ごぼう にんじん きゅうり	脂質 24 g
		麦入り野菜スープ	大麦 サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	鶏肉	にんじん たまねぎ きゃべつ 小松菜 ホールコーン にんにく	塩分 2.4 g
21	金	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳		エネルギー 650 kcal
		ポークアリゾナスステーキ	トマトケチャップ 七味唐辛子 醤油 サラダ油	豚肉	にんにく	タンパク質 25 g
		切干と野菜のマリネ	オリーブ油 酢 砂糖 塩 こしょう		切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり	脂質 23 g
		ほうれん草の味噌汁	じゃがいも	油揚げ かつお厚削り 白みそ	ほうれんそう えのきだけ	塩分 2.4 g
25	火	ごはん / 牛乳	米	牛乳		エネルギー 583 kcal
		豚キムチ	酒 サラダ油 醤油 ゴマ油	豚肉	生姜 にんにく 白菜キムチ(はくさい たまねぎ 塩漬け にんじん 砂糖 塩 りんご にんにく 醤油 昆布 鰹 生姜 唐辛子)もやし たまねぎ ねぎ にらしめじ	タンパク質 17 g
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく 棒棒鶏ドレッシング(食用油 醤油 ごま 酢 生姜 みそ 塩 にんにく コチジャン ラー油)	わかめ	きゅうり きゃべつ	脂質 19 g
		チンゲンサイのスープ	酒 塩 醤油 こしょう ゴマ油	ガラスープ	チンゲンサイ もやし にんじん えのき ねぎ 生姜	塩分 2.7 g
26	水	カレー南蛮うどん	ソフトメン カレー粉 こくまろカレー(小麦粉 豚脂 砂糖 オニオン ガーリック カレーパウダー) 醤油 片栗粉	豚肉 かつお厚削り	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれん草	エネルギー 611 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27 g
		ゆで卵		鶏卵		脂質 18 g
		海藻サラダ	白ごま サラダこんにゃく 青じそドレッシング(酢 醤油 かつお 塩 こんぶ 梅肉 魚介エキス レモン果汁 たまねぎ 青じそ)	海藻ミックス	きゃべつ きゅうり ホールコーン	塩分 2.7 g
27	木	黒パン / 牛乳	黒パン(脱脂粉乳含む)	牛乳		エネルギー 607 kcal
		ホキの香草焼き	香草ミックス(パン粉 塩 チーズ 赤ピーマン 人参 トマト 砂糖 醤油 バセリ チキン) オリーブ油	ホキ		タンパク質 26 g
		ひじきのマリネ	サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩 こしょう	ひじき ロースハム サラダ用チーズ	にんじん きゃべつ	脂質 19 g
		ミネストローネ	じゃがいも トマトケチャップ コンソメ オリーブ油	ベーコン チキンパイオン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト	塩分 2.8 g
28	金	ごはん / 牛乳	米	牛乳		エネルギー 598 kcal
		鶏肉胡麻味噌焼き	白ごま 酒 砂糖 みりん	鶏肉 白みそ		タンパク質 30 g
		のり酢和え	酢 醤油	ライトツナ 刻みのり	ほうれん草 もやし	脂質 16 g
		豆腐となめこの味噌汁		油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ かつお厚削り	なめこ ねぎ	塩分 2.1 g
29	土	ポークカレーライス	米 麦 じゃがいも こしょう こくまろカレー(小麦粉 豚脂 砂糖 オニオン ガーリック カレーパウダー) カレーフレーク(小麦粉 牛脂 カレー粉 脱脂大豆) サラダ油	豚肉 豆乳	にんじん たまねぎ ホールコーン 青ピーマン りんご	エネルギー 717 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 20 g
		ブロッコリーのサラダ	白ごま 青じそドレッシング(酢 醤油 かつお 塩 こんぶ 梅肉 魚介エキス レモン果汁 たまねぎ 青じそ)	わかめ	ブロッコリー ホールコーン	脂質 17 g
		フルーツパンチ	三色ゼリー(食物油 乳たんぱく ゲル化剤) サイダー		パイナップル みかん 黄桃 白桃 砂糖	塩分 2.6 g