

5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	赤	の	仲	間	緑	の	仲	間	栄養価(小学部5・6年生)																																																																																																																														
			熱や力になる食品(調味料含む)				血・肉・骨になる食品				体の調子を整える食品																																																																																																																																		
1	月	ドライカレー	米	麦	コンソメ	塩	カレー粉	コンソメ	トマトケチャップ	(トマト 砂糖 酢 たまねぎ 香辛料) カレールー (ヤシ油 砂糖 じゃがいも 塩 でんぶん マッシュルームエキス 香辛料 米粉 コーン たまねぎ 酵母エキス)	豚肉	大豆	かぼちゃ たまねぎ にんじん ホールコーン 青ピーマン にんにく しょうが	エネルギー	745 kcal																																																																																																																														
		牛乳									牛乳				タンパク質	28.6 g																																																																																																																													
		ミネラルたっぷりサラダ	白ごま	醤油	酢	砂糖	サラダ油				きゃべつ にんじん きゅうり れんこん ホールコーン				脂質	17.6 g																																																																																																																													
2	火	ヨーグルト和え	デザートアロエ						ヨーグルト			みかん	パイナップル	塩分	2.39 g																																																																																																																														
		ごはん / 牛乳	米							牛乳					エネルギー	641 kcal																																																																																																																													
		さば文化干し								さば文化干し(さば 塩)					タンパク質	26.2 g																																																																																																																													
8	月	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 乾椎茸 にんじん		脂質	20.7 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	小松菜	えのきだけ		塩分	2.54 g																																																																																																																													
		菜っぱ飯/牛乳	米	麦	酒	塩	砂糖	醤油	塩	白ごま	鶏肉	牛乳	小松菜 千切りたくあん(塩押しだいこん 砂糖 塩 酢 梅酢)	エネルギー	543 kcal																																																																																																																														
9	火	厚焼き玉子							厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 酢 醤油 塩	かつお 昆布 食物油)					タンパク質	23.1 g																																																																																																																													
		ごま和え	醤油	白ごま	砂糖	みりん						ほうれん草	切干大根	にんじん		脂質	14.8 g																																																																																																																												
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー(グラニュー糖	ブルーベリー	果糖	粉あめ)									塩分	2.37 g																																																																																																																													
9	火	ごはん / 牛乳	米						牛乳			ねぎ	にんにく		エネルギー	556 kcal																																																																																																																													
		鶏肉の七味焼き	白ごま	砂糖	七味唐辛子	醤油	ゴマ油	鶏肉							タンパク質	24.1 g																																																																																																																													
		中華和え	酢	砂糖	ゴマ油			中華くらげ(くらげ	ゴマ油	酢	醤油	塩	ごま	かつお節	オイスターソース	魚(えのき茸 砂糖 醤油 昆布エキス 魚醤)	脂質	10.2 g																																																																																																																											
10	水	春雨スープ	春雨	醤油	中華味	みりん	塩	鶏肉			にんじん	たまねぎ	チンゲン菜	黒木耳	ねぎ	塩分	2.72 g																																																																																																																												
		スパゲティミートソース	ソフトメン	トマトケチャップ	中濃ソース(酢	トマト	ブルー	たまねぎ	にんじん	砂糖類	塩	コーン	スターチ	香辛料)	砂糖	小麦粉	トマトジュース	赤ワイン	塩	こしょう	オリーブ油	豚肉	たまねぎ	にんにく	ダイス	トマト	マッシュルーム	にんじん	枝豆	エネルギー	620 kcal																																																																																																														
		アジドミルク						アジドミルク														タンパク質	22.0 g																																																																																																																						
11	木	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング(油	酢	砂糖	塩	レモン果汁	トマト	ペースト	香辛料	たまねぎ	赤ピーマン	パセリ)								きゅうり	グリーン	アスパラガス	きゃべつ	そら豆				脂質	12.3 g																																																																																																															
		オレンジ						オレンジ														塩分	2.04 g																																																																																																																						
		黒パン / 牛乳	黒パン(脱脂粉乳含む)					牛乳														エネルギー	674 kcal																																																																																																																						
12	金	鶏肉の粗マスタード焼き	はちみつ	醤油	粗マスタード			鶏肉														タンパク質	30.5 g																																																																																																																						
		ジャーマンポテト	じゃがいも	マーガリン	コンソメ	こしょう		ベーコン			コンソメ	ホワイトペッパー										脂質	19.1 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	こまつな	ホールコーン	にんにく						塩分	2.21 g																																																																																																																						
12	金	ごはん / 牛乳	米					牛乳							エネルギー	589 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	29.0 g																																																																																																																												
		油揚げと大根の味噌汁	酢	醤油				ライツツナフレーク	刻み海苔		ほうれん草	もやし	だいこん	にんじん	しめじ	ねぎ					脂質	16.8 g																																																																																																																							
15	月	中華丼	米	麦	中華味	醤油	酒	オイスターソース	片栗粉	サラダ油	ゴマ油				塩分	2.06 g																																																																																																																													
		牛乳						牛乳			かまぼこ	豚肉				エネルギー	670 kcal																																																																																																																												
		くらげの和え物	醤油	酢	砂糖	ゴマ油		中華くらげ			赤ピーマン	もやし	きゅうり				タンパク質	20.5 g																																																																																																																											
16	火	フルーツポンチゼリー	ブロックゼリー	クール(りんご果汁	ぶどう糖)	ブ	ロックゼリー	青りんご(りんご果汁	ぶどう糖)		パイナップル	みかん	レモン果汁									脂質	18.2 g																																																																																																																						
		ごはん / 牛乳	米					牛乳								塩分	2.58 g																																																																																																																												
		マスみりん醤油漬け						マスみりん	醤油漬(ます	みりん	醤油	酒	砂糖)				エネルギー	571 kcal																																																																																																																											
17	水	五目金平	しらたき	醤油	みりん	砂糖	サラダ油	角揚げ			ごぼう	にんじん	いんげん									タンパク質	28.4 g																																																																																																																						
		豆腐となめこの味噌汁						豆腐	油揚げ	カットワカメ	赤みそ	かつお厚削り										脂質	12.7 g																																																																																																																						
		カレーうどん	ソフトメン	カレールー	醤油	みりん	酒	豚肉	かつお厚削り	かつお節	たまねぎ	にんじん	ねぎ	ほうれん草								エネルギー	626 kcal																																																																																																																						
18	木	アジドミルク						アジドミルク							タンパク質	23.3 g																																																																																																																													
		ゆで卵						鶏卵								脂質	14.7 g																																																																																																																												
		海藻サラダ	砂糖	醤油	サラダ油	酢		海藻ミックス	糸	かまぼこ	きゅうり	きゃべつ	しょうが				塩分	2.98 g																																																																																																																											
18	木	ココア揚げパン	コッペパン(脱脂粉乳含む)	大豆	白絞油	ミルク	メイク(砂糖	ココア	塩)						エネルギー	599 kcal																																																																																																																													
		牛乳						牛乳								タンパク質	18.3 g																																																																																																																												
		ワントンスープ	醤油	みりん	中華味	塩		チキンブイヨン	肉入りワントン(豚肉	たまねぎ	しょうが	卵白	小麦粉	塩	醤油	パウダー	砂糖)				にんじん	ねぎ	チンゲン菜	黒木耳	きゃべつ			脂質	23.8 g																																																																																																																
19	金	コーンサラダ	ゴマドレッシング(食物油	砂糖	醤油	酢	ごま	塩)			ホールコーン	にんじん	きゅうり	きゃべつ								塩分	2.45 g																																																																																																																						
		ごはん / 牛乳	米					牛乳								エネルギー	556 kcal																																																																																																																												
		めばるの野菜あんかけ	大豆	白絞油	ゴマ油	醤油	片栗粉	めばる	煮粉(めばる	片栗粉	塩	胡				タンパク質	23.0 g																																																																																																																												
22	月	おかか和え						味付おかか(鰹節	醤油	塩	砂糖	大豆油)				脂質	14.2 g																																																																																																																												
		きゃべつ味噌汁						油揚げ	かつお厚削り	白みそ	きゃべつ	えのきだけ				塩分	2.45 g																																																																																																																												
		ビビンバ丼	米	麦	サラダ油	砂糖	酒	みりん	醤油	中華味	ゴマ油	白ごま										にら	もやし	切干大根	しょうが	にんにく	白菜	キムチ	(はくさい	たまねぎ	塩漬	にんじん	りんご	にんにく	しょうゆ	昆布	かつお	エキス	生姜	唐辛子)	エネルギー	636 kcal																																																																																																			
23	火	牛乳						牛乳							タンパク質	26.7 g																																																																																																																													
		春雨サラダ	春雨	醤油	ゴマ油	練りからし	酢				きゃべつ	にんじん	きゅうり				脂質	16.1 g																																																																																																																											
		わかめと豆腐のスープ	白ごま	醤油	中華味(ボーク	チキンエキス	塩	油脂	砂糖)	塩	ゴマ油	カットワカメ	豆腐	チキンブイヨン	鶏肉	ねぎ	にんじん	乾椎茸				塩分	2.75 g																																																																																																																						
23	火	ごはん / 牛乳	米					牛乳							エネルギー	591 kcal																																																																																																																													
		回鍋肉	こんにゃく	サラダ油	砂糖	醤油	中華味	豚肉	赤みそ		にんじん	青ピーマン	きゃべつ	たけのこ	水煮	にんにく					タンパク質	23.4 g																																																																																																																							
		こんにゃくサラダ	こんにゃく	棒	鶏	ドレッシング(食物油	醤油	ごま	酢	生姜	味噌	塩	にんにく	コチュジャン	ラー油)	カットワカメ	もやし	にんじん				脂質	16.7 g																																																																																																																						
24	水	くきわかめの中華スープ	中華味	醤油	塩	ゴマ油		茗わ	かめ	豚肉	きゃべつ	にんじん	乾椎茸	もやし								塩分	2.94 g																																																																																																																						
		醤油ラーメン	中華めん	醤油	こしょう	ラーメン	スープ	醤油(豚骨	鶏骨	鶏肉	野菜	スープ	醤油	塩	砂糖)	ロール	ハム	なると(すけ	そう	だら	い	ど	より	だい	濃粉	砂糖	塩)	ホール	コーン	にら	ねぎ	もやし	たけのこ	水煮	エネルギー	548 kcal																																																																																																									
		アジドミルク						アジドミルク														タンパク質	20.4 g																																																																																																																						
25	木	揚げギョウザ	大豆	白絞油				餃子(小麦粉	きゃべつ	たまねぎ	ラード	豆腐	にら	醤油	かき	エキス)							脂質	8.5 g																																																																																																																					
		ごまつナムル	白ごま	醤油	酢	ゴマ油					小松菜	もやし	にんじん									塩分	3.36 g																																																																																																																						
		ハチミツパン / 牛乳	ハチミツパン(脱脂粉乳含む)					牛乳														エネルギー	630 kcal																																																																																																																						
25	木	鶏肉のバジルソテー	バジル	ソース(食物油	バジル	塩	にんにく	砂糖	赤	ピーマン)	鶏肉				タンパク質	29.0 g																																																																																																																													
		ブロッコリーソテー	サラダ油	コンソメ				ベーコン	チキンブイヨン		ブロッコリー	ホールコーン	にんじん	たまねぎ		脂質	22.1 g																																																																																																																												
		ベジタブルカレースープ	じゃがいも	サラダ油	コンソメ	カレー粉					素揚げ	なす(なす	バーム油	塩)	にんじん	たまねぎ	パセリ)					塩分	1.96 g																																																																																																																						
26	金	ごはん / 納豆	米					納豆(納豆	醤油	砂糖	塩	かつお節	酢	(りんご	含む)	マスタード)							エネルギー	657 kcal																																																																																																																					
		牛乳						牛乳								タンパク質	26.1 g																																																																																																																												
		じゃこ和え	醤油	酢	砂糖	ゴマ油	塩	カットワカメ	揚げちりめん(イワシ	類の	椎	え	塩	食物油)	きゃべつ							脂質	17.2 g																																																																																																																						
29	月	豚汁	じゃがいも	こんにゃく	サラダ油			豚肉	豆腐	白みそ	かつお厚削り	にんじん	だいこん	ねぎ	ごぼう	小松菜						塩分	2.10 g																																																																																																																						
		バナナ						バナナ														エネルギー	616 kcal																																																																																																																						
		枝豆ゆかりごはん / 牛乳	米	麦	ゆかり(しそ	塩	砂糖)	赤魚	西京漬(赤魚	味噌	砂糖	みりん	塩)				タンパク質	25.4 g																																																																																																																											
30	火	切昆布の炒め煮	サラダ油	砂糖	醤油			昆布	豚肉	油揚げ	大角揚げ(魚肉	大豆	たん	白	馬鈴薯	でんぶん	塩	砂糖)				にんじん	いんげん					脂質	14.7 g																																																																																																																
		いちごプリン	いちご	プリン(グラニュー糖	食用油脂	粉あめ	いちご	果汁	果糖)														塩分	2.12 g																																																																																																																					
		ごはん / 牛乳	米					牛乳								エネルギー	605 kcal																																																																																																																												
31	水	鶏肉梅じそ焼き	塩	みりん				鶏肉	白みそ		しそ	ねり梅(うめ	塩	しそ)								タンパク質	26.2 g																																																																																																																						
		ビーンズサラダ	塩	たまご	を使	って	いない	マヨネーズ	卵	・乳	不使用	シーザード	ドレッシング(食物油	糖類	酢	塩	豆乳	香辛料	にんにく)				油揚げ	わかめ	白みそ	かつお厚削り	もやし	にら			塩分	1.98 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	にら									エネルギー	664 kcal																																																																																																																						
31	水	山菜うどん	ソフトメン	醤油	みりん	酒	塩	鶏肉	油揚げ	かつお厚削り					エネルギー	664 kcal																																																																																																																													
		ジョア						ジョア	ブーラン(脱脂粉乳	砂糖)												タンパク質	25.0 g																																																																																																																						
		ごぼうかき揚げ	大豆	白絞油				ごぼう	たつぷり(たまねぎ	小麦粉	ごぼう	バーム油	にんじん	春	菊	米粉	でん粉	塩	昆布	エンドウ	豆	かつお節)							脂質	17.4 g																																																																																																															
31	水	れんこん金平	つきこんにゃく	醤油	みりん	砂糖	サラダ油	白ごま							塩分	1.91 g																																																																																																																													
								豚肉																																																																																																																																					</