6月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日	献立名	黄 の熱くなる食品(調味料含む)	赤 の血・肉・骨になる食品	緑 の身の調子を整える食品	栄養価 (小学生6年生)
1	米パン	米パン	牛乳		エネルギー 651 kcal タンパク質 34.0 g 脂質 25.9 g 塩分 3.9 g
	牛乳		牛乳		
	ポテトサラダ	食塩 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ	鶏肉 ヨーグルト	ハム	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ トマト水煮
2	ごはん	米			エネルギー 558 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 14.3 g 塩分 2.25 g
	牛乳		牛乳		
	めばる竜田揚げ	大豆油	めばる竜田揚げ(めばる・馬鈴薯でん粉・醤油・酒・生姜)		たくあん もやし 小松菜 ねぎ わかめ
5	五目炒飯	米 小麦 醤油 中華調味料 醤油	豚肉 枝豆 なた 鶏卵		エネルギー 646 kcal タンパク質 22.5 g 脂質 17.7 g 塩分 2.26 g
	牛乳		牛乳		
	揚げ餃子	大豆油	餃子(小麦粉・キャベツ・たまねぎ・ラード・豆腐・でん粉・にら・調味料)		キャベツ にんじん きゅうり わかめ
6	ごはん	米			エネルギー 615 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 16.9 g 塩分 2.55 g
	牛乳		牛乳		
	ちくわの磯辺揚げ	揚げ粉 大豆油 食塩	ちくわ		青のり にんじん れんこん たけのこ さやいんげん ごぼう 干椎茸 細きやえんどう もやし
7	豚肉煮うどん	うどん	豚肉 油揚げ		エネルギー 1,036 kcal タンパク質 36.7 g 脂質 13.1 g 塩分 2.76 g
	牛乳		牛乳		
	アジミルク	アジミルク(砂糖・脱脂粉乳・オリゴ糖・全粉乳・食物繊維・ミルクカルシウム)			ねぎ ほうれん草 ホールコーン ごぼう
8	かぼちゃおやき	かぼちゃおやき(薄力粉・かぼちゃ・砂糖・酢・ショートニング・でん粉)			エネルギー 631 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 14.8 g 塩分 2.53 g
	牛乳		牛乳		
	鶏肉のマニマレード焼	ワイン風調味料 醤油	鶏肉		マニマレード アスパラガス ホールコーン ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん
9	いわし梅煮	いわし 梅煮(いわし・還元水あめ・砂糖・梅干し・醤油・みりん・でん粉・酢・母エキス)			エネルギー 628 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 18.2 g 塩分 2.95 g
	牛乳		牛乳		
	野菜の五目煮	ごんやク サラダ油 砂糖 酒 みりん 醤油	豚肉 生揚げ さつま揚げ 高野豆腐 赤みそ		にんじん だいこん さやいんげん 干椎茸 だいこん にんじん なめこ水煮 オクラスライス 干椎茸
12	ごはん	米			エネルギー 736 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 24.9 g 塩分 2.43 g
	牛乳		牛乳		
	麻婆豆腐丼	豆腐 冷凍豆腐 豚肉 大豆ミンチ 白みそ オイスターソース			にら にんじん たまねぎ 干椎茸 しょうが
13	焼売	焼売(たまねぎ・鶏肉・小麦粉・豚脂・粒状植物性たんぱく・ゼラチン・グリーンピース・砂糖・豚肉・食塩・しょうゆ・卵白)			エネルギー 644 kcal タンパク質 20.6 g 脂質 22.2 g 塩分 1.70 g
	牛乳		牛乳		
	豆腐ハンバーグおろしソース	大豆ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豆腐・豚脂・パン粉・人参・小麦粉・焼酎・しょうゆ・ガラスープの素・砂糖・食塩)			だいこん
14	ごはん	米			エネルギー 672 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 11.5 g 塩分 2.86 g
	牛乳		牛乳		
	中華サラダ	砂糖 ごま油 醤油 酢	豚肉 大豆ミンチ 赤みそ		たまねぎ にんじん しょうが 干椎茸 にんにく きゅうり にんじん もやし
15	ごはん	米			エネルギー 633 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 21.6 g 塩分 3.02 g
	牛乳		牛乳		
	ブロccoliニゴニゴのサラダ	砂糖 フォンエックマヨネーズ 酢 食塩	豚肉 大豆ミンチ 枝豆 豆乳		たまねぎ にんじん しょうが 干椎茸 にんにく きゅうり にんじん もやし
16	ごはん	米			エネルギー 610 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 16.0 g 塩分 2.48 g
	牛乳		牛乳		
	さば山椒焼き	酒 醤油	さつま揚げ		ごぼう にんじん さやいんげん なす えのき たまねぎ
19	ごはん	米			エネルギー 598 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 14.4 g 塩分 3.32 g
	牛乳		牛乳		
	赤魚西京漬	赤魚西京漬(赤魚・みそ・砂糖・みりん)			昆布 にんじん さやいんげん なす たまねぎ えのき しめじ
20	ごはん	米			エネルギー 616 kcal タンパク質 26.1 g 脂質 18.2 g 塩分 2.23 g
	牛乳		牛乳		
	さんま煮付	さんま煮付(さんま・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・しょうが)			キャベツ こまつな もやし
21	ごはん	米			エネルギー 567 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 21.7 g
	牛乳		牛乳		
	揚げたこ焼き	大豆油	たこ焼き(キャベツ・小麦粉・たこ・植物油・全部・紅しょうが・砂糖・米粉・食塩・でん粉・卵粉・オリーブオイル・かつおエキス・乳たんぱく・昆布粉・たんぱく加水分解物・こんぶ粉)		にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干椎茸 こまつな にんじん たまねぎ もやし キャベツ
22	ごはん	米			エネルギー 582 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 21.1 g 塩分 2.22 g
	牛乳		牛乳		
	ハンバーグステーキ	ハンバーグステーキ(砂糖・小麦粉・たんぱく加水分解物・こんぶ粉)			アスパラガス きゅうり キャベツ
23	ごはん	米			エネルギー 638 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 21.8 g 塩分 2.40 g
	牛乳		牛乳		
	ポテトサラダ	食塩 ごま油 醤油 ケチャップ	豚肉 七味唐辛子		にんにく もやし きゅうり にんじん わかめ
26	ごはん	米			エネルギー 720 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 19.4 g 塩分 2.11 g
	牛乳		牛乳		
	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング	豚肉 大豆ミンチ		キャベツ こまつな もやし
27	ごはん	米			エネルギー 578 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 14.0 g 塩分 2.62 g
	牛乳		牛乳		
	キムタク炒め	ごま油 醤油	豚肉		つばき 白菜キムチ(ほくさい・たまねぎ・にんじん・漬物材料(りんご・調味料) もやし ねぎ しめじ 小松菜 もやし にんじん ねぎ にんにく にんじん たまねぎ チンゲン菜 きくらげ ねぎ
28	ごはん	米			エネルギー 569 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 12.0 g 塩分 3.21 g
	牛乳		牛乳		
	冷やし中華	冷やし中華(中華めん)			きゅうり もやし にんじん わかめ
29	ごはん	米			エネルギー 779 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 33.1 g 塩分 2.86 g
	牛乳		牛乳		
	チキンカツ	大豆油	チキンカツ(鶏もも・鶏肉・パン粉・でん粉・玉ねぎ・粒状大豆たんぱく・砂糖・カレー粉・こしょう)		キャベツ きゅうり にんじん
30	ごはん	米			エネルギー 529 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 9.8 g 塩分 2.16 g
	牛乳		牛乳		
	いかの漬焼き	ごま	いかの漬焼き(いか・醤油・酒・しょうが)		たくあん もやし にんじん キャベツ きゅうり 塩こんぶ だいこん にんじん 干椎茸 えのき しょうが ねぎ