10月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日	曜日		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)
2	月	きのこごはん	米　麦　サラダ油　酒　しょうゆ　食塩	鶏肉　油揚	にんじん　しめじ　エリンギ　千椎茸	エネルギー　528　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 22.9　g
		厚焼玉子		厚焼玉子（鶏卵・砂糖・食酢・しょうゆ・発酵調味料・食塩・かつおだし・昆布だし・大豆油・なたね油・加工でん粉・ピロリン酸第二鉄・調味料）		脂質　14.3　g
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも　だしパック	白みそ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　さやいんげん	塩分　2.14　g
3	火	ごはん	米			エネルギー　563　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 23.4　g
		豚肉の生姜焼き	酒　ごま　醤油	豚肉	しょうが	脂質　18.3　g
		即席漬	醤油		きゅうり　だいこん　にんじん　塩こんぶ（昆布・しょうゆ・たんぱく加水分解物・砂糖・昆布エキス・食塩・調味料）	塩分　2.64　g
		青菜のみそ汁	だしパック　和風だし	油揚　白みそ　赤みそ	小松菜　えのき	
4	水	チャンポンメン				エネルギー　718　kcal
		（中華めん）	中華めん			タンパク質 27.5　g
		（ラーメンスープ）	サラダ油　片栗粉　醤油　食塩　こしょう　豆板醤（唐辛子・味噌・食塩・酒精）豚骨スープ（豚骨エキス・食用油脂・食塩・野菜エキス・酵母エキス・蛋白加水分解物・調味料・酸化防止剤）	豚肉　いか　えび	もやし　にんじん　はくさい　たまねぎ　メンマ（めんま・淡口本醸造醤油・砂糖・大豆油・たん白加水分解物・ごま油・食塩・調味料・香辛料抽出物）　千椎茸　さやいんげん　きくらげ　しょうが	脂質　15.3　g
		アシドミルク		アシドミルク（砂糖・異性化液糖・脱脂粉乳・イソマルトオリゴ糖シロップ・全粉乳・ポリデキストロース・乳たんぱく質濃縮物・ミルクカルシウム・香料・ピロリン酸鉄）		塩分　3.77　g
		焼売		焼売（たまねぎ・鶏肉・小麦粉・豚脂・粒状植物性たん白・ゼラチン・グリンピース・砂糖・豚肉・食塩・しょうゆ・卵白・たん白加水分解物・ぶどう糖・香辛料・粉末状植物性たん白・チキンエキス・ポークエキス・加工でん粉・調味料）	
		ナムル	ごま油　ごま　砂糖　醤油　豆板醤　酢	ハム	ほうれん草　にんじん　もやし	
5	木	ハチミツパン	パン			エネルギー　674　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27.4　g
		鶏肉のバジルソテー	バジルソース（植物油脂・バジル・食塩・にんにく・砂糖・香辛料・乾燥赤ピーマン・Ｌ－グルタミン酸ナトリウム）	鶏肉		脂質　24.5　g
		ビーンズサラダ	食塩　ノンエッグマヨネーズ　シーザードレッシング（食用植物油脂・糖類・醸造酢・食塩・豆乳発酵調味料・豆乳発酵食品）	ミックス豆(白いんげん豆・エジプト豆・赤インゲン豆・いんげん豆)	ホールコーン　ミックスベジタブル（とうもろこし・にんじん・ブロッコリー）	塩分　2.72　g
		根菜のチャウダー	じゃがいも　オリーブ油　薄力粉　食塩　こしょう　ホワイトルゥ（小麦・コンスターチ・動物油脂・食塩・砂糖・ぶどう糖・調味料）	豆乳	レンコン水煮　だいこん　にんじん　たまねぎ	
6	金	ごはん	米			エネルギー　583　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.6　g
		白身魚のフリッター	サラダ油	白身魚フリッター（たら・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・食塩・青さ・大豆油・ベーキングパウダー）		脂質　17.3　g
		切干大根の煮物	砂糖　サラダ油　しょうゆ　みりん　和風だし	油揚　鶏肉	切干大根　千椎茸　にんじん	塩分　1.96　g
		けんちん汁	じゃがいも　こんにゃく　サラダ油　醤油　だしパック　和風だし	豆腐　油揚	にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう　千椎茸　小松菜	
9	月					エネルギー　0　kcal
		【スポーツの日】				脂質　0.0　g
						塩分　0.00　g
10	火	ごはん	米			エネルギー　568　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 18.4　g
		回鍋肉	サラダ油　砂糖　醤油　中華調味料　七味唐辛子	豚肉　赤みそ	にんじん　ピーマン　キャベツ　にんにく	脂質　13.4　g
		こんにゃくサラダ	こんにゃく　ごまドレッシング（食用植物油脂・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・デキストリン・食塩）		もやし　わかめ　にんじん	塩分　3.04　g
		春雨スープ	春雨　醤油　中華調味料　みりん　食塩	鶏肉	にんじん　たまねぎ　ちんげんさい　きくらげ　ねぎ	
11	水	豚南蛮うどん				エネルギー　909　kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 31.2　g
		（うどん汁）	酒　醤油　みりん　食塩　だしパック	豚肉　油揚	ねぎ　ほうれん草　ホールコーン　ごぼう	脂質　9.5　g
		アシドミルク		アシドミルク		塩分　2.99　g
		生姜和え	醤油		もやし　小松菜　にんじん　しょうが	
12	木	スイートポテトトースト	食パン　さつま芋ペースト　砂糖　ごま　マーガリン	牛乳		エネルギー　626　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.7　g
		ソースつくね		ソースつくね（キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・エンドウ豆たん白・砂糖・発酵調味料・果糖ぶどう糖液糖・ウスターソース（りんご））		脂質　25.4　g
		ミネストローネ	じゃがいも　オリーブ油　チキンブイヨン　コンソメ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　セロリー　トマト水煮　ケチャップ	塩分　2.50　g
13	金	ごはん	米			エネルギー　618　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 30.2　g
		マスの照焼	酒　みりん　醤油	ます		脂質　15.4　g
		磯煮	しらたき　酒　サラダ油　砂糖　醤油　みりん	厚揚げ　ツナフレーク　大豆	ひじき　にんじん　ごぼう　さやいんげん	塩分　2.50　g
		さつま汁	こんにゃく　サラダ油　さつまいも　だしパック　和風だし	鶏肉　白みそ　赤みそ	ごぼう　にんじん　だいこん	
16	月	麻婆豆腐丼				エネルギー　620　kcal
		（ごはん）	米　麦			タンパク質 20.7　g
		（麻婆豆腐）	サラダ油　酒　砂糖　片栗粉　豆板醤　オイスターソース　醤油　中華	豚肉　白みそ	素揚げなす　ねぎ　ピーマン　千椎茸　しょうが　にんにく	脂質　16.1　g
		牛乳		牛乳		塩分　2.81　g
		ささみと春雨のサラダ	春雨　ごま油　醤油　ねりがらし　酢	ささみ水煮	キャベツ　にんじん　きゅうり　わかめ	
17	火	ごはん	米			エネルギー　574　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 25.6　g
		鶏肉の七味焼き	ごま　砂糖　ごま油　七味唐辛子　醤油	鶏肉	ねぎ　にんにく	脂質　12.2　g
		五目金平	白滝　砂糖　サラダ油　醤油　みりん	さつま揚げ	ごぼう　にんじん　さやいんげん	塩分　2.79　g
		油揚げのみそ汁	だしパック	油揚　白みそ	だいこん　ねぎ	
18	水	かき揚げうどん				エネルギー　880　kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 26.8　g
		（うどん汁）	酒　サラダ油　だしパック　醤油　食塩	鶏肉	にんじん　ごぼう　小松菜　ねぎ　しめじ	脂質　13.8　g
		（さつま芋のかき揚げ）		かき揚げ（玉ねぎ・さつまいも・にんじん・春菊・小麦粉・とうもろこし澱粉・大豆油）		塩分　2.82　g
		アシドミルク		アシドミルク		
		大根とツナのサラダ	サラダ油　砂糖　酢　食塩　こしょう	ツナフレーク	だいこん　パセリ　たまねぎ	
19	木	揚げパン	パン　大豆油　砂糖	きな粉		エネルギー　599　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21.2　g
		じゃこ和え	砂糖　ごま油　醤油　酢　食塩	揚ちりめんジャコ	キャベツ　わかめ	脂質　23.4　g
		ワンタンスープ	肉ワンタン（小麦粉・豚肉・玉ねぎ・生姜・卵白・醤油・でん粉・コーン油・ごま油）　醤油　みりん　中華調味料　食塩	チキンブイヨン	にんじん　ねぎ　ちんげんさい　きくらげ　はくさい	塩分　2.94　g
20	金	ごはん	米			エネルギー　573　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 20.5　g
		クリームコロッケ	大豆油	クリーミーコロッケ（パン粉・小麦粉・牛乳・植物油脂・ファットスプレッド・かまぼこ・小麦加工品・砂糖・ホタテエキス・クリーム・乳糖を主原料とする食品・ホタテ貝柱水煮・乾燥卵白・かにエキス・えびエキス）		脂質　18.5　g
		磯香和え	醤油		キャベツ　小松菜　にんじん　きざみのり	塩分　1.81　g
		卵のみそ汁	だしパック　和風だし	鶏卵　白みそ	しめじ　たまねぎ　ねぎ	
23	月	ポークカレーライス				エネルギー　765　kcal
		（ごはん）	米　麦			タンパク質 25.4　g
		（カレールー）	酒　じゃがいも　はちみつ　コンソメ　カレールゥ（やし油クリーミングパウダー・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・コーンスターチ・マッシュルームエキス・カレーパウダー・米粉・スイートコーンパウダー・ローストオニオンパウダー・増粘剤・乳化剤）	豚肉　白花豆　ウスターソース　豆乳　枝豆	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　にんじんペースト　ホールコーン　ケチャップ	脂質　19.9　g
		牛乳		牛乳		塩分　1.81　g
		コンコンごまヨサラダ	ヤーコン　ごま　砂糖　ノンエッグマヨネーズ　酢　醤油	大豆	水煮れんこん　きゅうり　にんじん　ひじき	
		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	
24	火	ごはん	米			エネルギー　520　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21.5　g
		まさば梅酉京漬		さば梅酉京漬（さば・白みそ・梅干し・みりん・砂糖・酒）		脂質　12.5　g
		うま煮	こんにゃく　里芋　サラダ油　砂糖　和風だし　食塩　醤油　みりん	鶏肉　さつま揚げ	たけのこ　にんじん　さやいんげん　千椎茸　ごぼう	塩分　1.87　g
		きのこのみそ汁	じゃがいも　だしパック　和風だし	白みそ	えのき　しめじ　千椎茸　わかめ	
25	水	やきそば	焼きそばめん　サラダ油　焼きそばソース（糖類・食塩・たんぱく加水分解物・麦芽エキス・香辛料・酵母エキス・オリーブ油）	豚肉	にんじん　たまねぎ　もやし　キャベツ	エネルギー　607　kcal
		アシドミルク		アシドミルク		タンパク質 18.7　g
		スイートポテトサラダ	さつまいも　食塩　こしょう　ノンエッグマヨネーズ	枝豆　ハム	たまねぎ　にんじん	脂質　17.1　g
26	木	ミルクパン	ミルクパン			エネルギー　612　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 26.5　g
		ハンバーグきのこソース	酒　醤油　みりん　がらスープ	ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・パン粉・豚脂・しょうゆ・砂糖・酸化鉄製剤・食塩・赤ワイン・グルタミン酸Ｎａ）	しめじ　マッシュルーム　しいたけ　えのき　たまねぎ　もやし	脂質　21.4　g
		野菜のスープ	じゃがいも　コンソメ　食塩　こしょう	ウィンナー	キャベツ　にんじん　ミックスベジタブル	塩分　2.48　g
27	金	ごはん	米			エネルギー　560　kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 18.5　g
		豚キムチ	酒　サラダ油　ごま油　醤油	豚肉	しょうが　にんにく　白菜キムチ（はくさい・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節エキス・生姜・唐辛子・調味料）　もやし　たまねぎ　ねぎ　にら　しめじ	脂質　15.1　g
		春雨中華和え	春雨　砂糖　ごま油　醤油　酢　食塩		キャベツ　にんじん　もやし	塩分　3.16　g
		わかめのスープ	ごま　酒　ごま油　醤油　チキンブイヨン　中華調味料　食塩　こしょう	豆腐	わかめ　ねぎ　にんじん　千椎茸	
30	月	ガパオライス				エネルギー　664　kcal
		（ごはん）	米　麦			タンパク質 27.1　g
		（ごはん具）	オリーブ油　食塩　こしょう　醤油　ナンプラー　みりん　オイスターソース　豆板醤	豚肉	にんにく　たまねぎ　ピーマン　にんじん　ホールコーン	脂質　19.3　g
		牛乳		牛乳		塩分　2.06　g
		小松ナムル	ごま　ごま油　醤油　酢		小松菜　もやし　にんじん	
		チキンフォー	ライスパスタ　酒　ナンプラー　鶏がらスープ　食塩	鶏肉	ねぎ　もやし　しょうが	
31	火	㊎ハロウィンメニュー㊎				エネルギー　615　kcal
		チキンライス	米　麦　サラダ油　食塩　こしょう	鶏肉　枝豆　ウスターソース	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　ケチャップ	タンパク質 21.7　g
		アシドミルク		アシドミルク		脂質　10.8　g
		キャベツのサラダ	オリーブ油　食塩　酢　こしょう	ツナフレーク	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　ホールコーン	塩分　2.52　g
		パンプキンスープ	ホワイトルゥ　こしょう　食塩　コンソメ	豆乳	かぼちゃペースト　たまねぎ　パセリ	
		ハロウィンデザート	ベリープリン（グラニュー糖・ポリデキストロース・粉あめ・果糖・食用加工油脂・ぶどう等果糖液糖・クランベリー果汁・いちご果汁・ブルーベリー果汁・ゲル化剤・増粘剤・香料・ピロリン酸第二鉄・酸味料・着色料）			