

# 11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<br>の<br>仲<br>熱や力になる食品(調味料含む)                                                                                                                                         | 間<br>赤<br>の<br>仲<br>血・肉・骨になる食品                                                                         | 間<br>緑<br>の<br>仲<br>体の調子を整える食品              | 栄養価(小学部5・6年生)  |                      |
|----|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|
| 1  | 水  | ミートソースパゲティ<br>(ソフトめん)              | ソフトめん                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 1,015 kcal<br>37.0 g |
|    |    | (ミートソース)                           | 砂糖 薄力粉 ぶどう酒 オリーブ油 中濃ソース こしょう                                                                                                                                           | 豚肉 大豆ミンチ 枝豆                                                                                            | 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 ケチャップ トマトジュース | 脂質             | 18.1 g               |
|    |    | ジョア                                |                                                                                                                                                                        | ジョア(脱脂粉乳・砂糖・リン酸カルシウム・香料・安定剤・ビタミンD)                                                                     |                                             | 塩分             | 2.87 g               |
|    |    | チーズオムレツ                            |                                                                                                                                                                        | チーズオムレツ(鶏卵・チキンスープ・プロセスチーズ・タピオカ澱粉・砂糖・植物油脂・醸造酢)                                                          |                                             |                |                      |
|    |    | ブロッコリーとコーンのサラダ                     | オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩                                                                                                                                               |                                                                                                        | ブロッコリー ホールコーン                               |                |                      |
| 2  | 木  | 米パン                                | 米パン                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 734 kcal<br>30.6 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 28.2 g               |
|    |    | ポークビーンズ                            | じゃがいも サラダ油 砂糖 コンソメ 食塩 こしょう                                                                                                                                             | 大豆 豚肉 ベーコン ウスターソース                                                                                     | にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ケチャップ トマト水煮             | 塩分             | 2.42 g               |
| 6  | 月  | マカロニサラダ                            | エルボマカロニ ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう                                                                                                                                             | ハム                                                                                                     | きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン                       |                |                      |
|    |    | いりこ菜飯                              | 米 麦 いりこ菜めし(広島菜・京菜・大根菜・砂糖・食塩・しらす・ごま・昆布エキス・鰹削り節粉末・加工でん粉)                                                                                                                 |                                                                                                        |                                             | エネルギー          | 569 kcal             |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | タンパク質          | 25.9 g               |
| 7  | 火  | 陸の紅葉焼                              | ぶどう酒 食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ                                                                                                                                                | 鮭切身                                                                                                    | にんじん                                        | 脂質             | 16.0 g               |
|    |    | ほうれん草とえのきのおひたし                     | 醤油                                                                                                                                                                     |                                                                                                        | ほうれんそう ほうれん草 えのき にんじん もやし                   | 塩分             | 3.82 g               |
|    |    | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー          | 531 kcal             |
|    |    | 納豆                                 |                                                                                                                                                                        | 納豆(納豆・しょうゆ・砂糖・食塩・かつお節エキス・醸造酢(りんご)・調味料・マスタード・醸造酢・水飴・食塩・香辛料)                                             |                                             | タンパク質          | 21.7 g               |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 11.6 g               |
| 8  | 水  | たくあん和え                             | ごま                                                                                                                                                                     |                                                                                                        | たくあん もやし 小松菜                                | 塩分             | 2.19 g               |
|    |    | 味噌汁                                | 里芋 だしパック 和風だし                                                                                                                                                          | 鶏肉 白みそ                                                                                                 | にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干椎茸                        |                |                      |
|    |    | 味噌ラーメン<br>(中華めん)                   | 中華めん                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 678 kcal<br>27.9 g   |
|    |    | (ラーメンスープ)                          | こしょう ラーメンの素(みそ・アミノ酸液・玉ねぎ・生姜・にんにく・トマト・醤油・食用油脂・食塩・大豆粉・発酵調味料・砂糖・白ごま・りんご・辣醬・魚醬・りんご酢・かつおエキス・レッドペッパー・調味料・増粘剤)                                                                | 豚肉 ナルト 白みそ                                                                                             | ホールコーン なら キャベツ ねぎ もやし たけのこしょうが              | 脂質             | 11.9 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・乳たんばく質濃縮物・ミルクカルシウム・香料・ピロリン酸鉄)                         |                                             | 塩分             | 3.26 g               |
| 9  | 木  | 餃子                                 |                                                                                                                                                                        | 餃子(鶏肉・キャベツ・にんにく・しょうが・豚脂・粒状植物性たん白・粉末状植物性たん白・乾燥マッシュポテト・しょうゆ・砂糖・食塩・ポークエキス・ごま油・こしょう・小麦粉・食塩・還元水あめ・なたね油・調味料) |                                             |                |                      |
|    |    | ナムル                                | ごま油 ごま 砂糖 醤油 酢                                                                                                                                                         | ハム                                                                                                     | ほうれんそう ほうれん草 にんじん もやし                       |                |                      |
|    |    | ミルクパン                              | ミルクパン                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 556 kcal<br>26.9 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 16.6 g               |
|    |    | 鶏肉のマーマレード焼<br>きのこスープ               | ぶどう酒 醤油<br>サラダ油 食塩 こしょう ポークブイヨン コンソメ                                                                                                                                   | 鶏肉<br>ベーコン                                                                                             | マーマレード<br>たまねぎ にんじん エリンギ 干椎茸 えのき 小松菜        | 塩分             | 2.81 g               |
| 10 | 金  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 636 kcal<br>23.8 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 23.5 g               |
|    |    | ポークアリゾナスステーキ<br>切干大根のマリネ<br>青菜のみそ汁 | サラダ油 ケチャップ 七味唐辛子 醤油<br>オリーブ油 砂糖 酢 食塩 こしょう<br>だしパック 和風だし                                                                                                                | 豚肉<br>油揚げ 白みそ                                                                                          | にんにく<br>切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり<br>たまねぎ 小松菜 えのき | 塩分             | 2.39 g               |
| 14 | 火  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 557 kcal<br>24.0 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 12.9 g               |
|    |    | れんこんと豚肉の中華炒め                       | サラダ油 酒 砂糖 でん粉 ごま油 こしょう 中華調味料 醤油                                                                                                                                        | ぶた肉 赤みそ                                                                                                | 水煮れんこん にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ                | 塩分             | 2.55 g               |
|    |    | 春雨サラダ                              | 春雨 ごま油 醤油 ねりがらし 酢                                                                                                                                                      | ハム                                                                                                     | キャベツ にんじん きゅうり                              |                |                      |
|    |    | わかめスープ                             | 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                                                                                                                                      | 鶏肉                                                                                                     | わかめ ねぎ にんじん もやし                             |                |                      |
| 15 | 水  | いもがら入けんちんうどん<br>(ソフトめん)            | ソフトめん                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 891 kcal<br>35.8 g   |
|    |    | (うどん汁)                             | サラダ油 里芋 こんにゃく 砂糖 醤油 食塩 だしパック ク 白だしつゆ                                                                                                                                   | とり肉 豆腐                                                                                                 | だいこん にんじん ごぼう ねぎ いもがら ほうれん草                 | 脂質             | 17.1 g               |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 塩分             | 3.71 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・植物油脂・加工でん粉・ピロリン酸第二鉄・調味料)                                        |                                             |                |                      |
|    |    | メープル揚げパン                           | パン 大豆油                                                                                                                                                                 |                                                                                                        | メープルシュガー                                    | エネルギー<br>タンパク質 | 604 kcal<br>22.8 g   |
| 16 | 木  | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 22.0 g               |
|    |    | 白菜と肉団子のスープ煮                        | 春雨 ごま油 チキンブイヨン 中華調味料 食塩 醤油 ブラックペッパー                                                                                                                                    | 豆腐 鶏団子(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・醤油・食塩・しょうが・こしょう・炭酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄)                                                | はくさい ねぎ にんじん しょうが                           |                |                      |
|    |    | キャベツとコーンのサラダ                       | 酢 青じそドレッシング(醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・かつお節だし・米発酵調味料・食塩・こんぶだし・調味料・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・オニオンエキス・香料・青じそ・酵母エキスパウダー・香辛料) 醤油                                                               |                                                                                                        | ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ わかめ                   | 塩分             | 2.77 g               |
| 17 | 金  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 642 kcal<br>26.3 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 17.8 g               |
|    |    | さんま煮付                              | ごま 砂糖 醤油 みりん                                                                                                                                                           | さんま煮付(さんま・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・しょう)                                                                           | ほうれんそう ほうれん草 切干大根 にんじん                      | 塩分             | 2.08 g               |
|    |    | ごま和え                               | 和風だし だしパック                                                                                                                                                             | 豆腐 油揚げ 赤みそ                                                                                             | 冷凍なめこ わかめ ねぎ                                |                |                      |
|    |    | 豆腐のみそ汁                             |                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |                                             |                |                      |
| 20 | 月  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 664 kcal<br>23.0 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 18.5 g               |
|    |    | 豚肉の生姜レモン炒め<br>おかかマヨネーズ和え           | 酒 でん粉 砂糖 サラダ油 醤油 食塩 みりん<br>里芋 ノンエッグマヨネーズ 醤油                                                                                                                            | 豚肉<br>かつお節                                                                                             | しょうが たまねぎ キャベツ レモン<br>ブロッコリー きゅうり           | 塩分             | 1.99 g               |
|    |    | まごはやさしい味噌汁                         | じゃがいも ごま だしパック 和風だし                                                                                                                                                    | 油揚げ 焼くわ 白みそ                                                                                            | にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう かぼちゃ 干椎茸 わかめ        |                |                      |
|    |    | ラフランスゼリー                           |                                                                                                                                                                        | ゼリー(グラニュー糖・ラフランスビューレ・ラフランス果汁・粉あめ・黒糖・グル化剤・増粘剤・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸第一鉄Na)                                   |                                             |                |                      |
| 21 | 火  | 茨城野菜たっぷりカレー<br>(ごはん)               | 米 麦                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 723 kcal<br>26.8 g   |
|    |    | (カレールー)                            | きしimoto はちみつ サラダ油 カレールー(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・酵母エキス・ガーリックパウダー・フライドソジャ・デキストリン・ターメリック・増粘剤・乳化剤・着色料・香料・酸味料) | 豚肉 大豆ミンチ 豆乳                                                                                            | 水煮れんこん にんじん たまねぎ ピーマン トマト水煮                 | 脂質             | 18.5 g               |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 塩分             | 1.94 g               |
|    |    | ゆてたまご                              |                                                                                                                                                                        | 鶏卵                                                                                                     |                                             |                |                      |
|    |    | おひたし                               | 醤油 和風だし                                                                                                                                                                | かつお節                                                                                                   | ほうれんそう キャベツ                                 |                |                      |
| 24 | 金  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 641 kcal<br>26.0 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 20.6 g               |
|    |    | さば竜田揚げ                             | 大豆油                                                                                                                                                                    | さば竜田揚げ(さば・馬鈴薯でん粉・醤油・酒・生姜)                                                                              |                                             | 塩分             | 1.68 g               |
|    |    | 五目豆                                | こんにゃく 砂糖 酒 醤油                                                                                                                                                          | 大豆 枝豆                                                                                                  | にんじん 角切り昆布 干椎茸                              |                |                      |
|    |    | いものこ汁                              | サラダ油 里芋 しらすき 食塩 醤油 みりん 和風だし だしパック                                                                                                                                      | 豚肉                                                                                                     | だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ                        |                |                      |
| 27 | 月  | わかめご飯                              | 米 麦 炊き込みわかめ(わかめ・砂糖・かつお節調味料・食塩)                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 624 kcal<br>25.5 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 18.1 g               |
|    |    | 鶏肉のガーリック揚げ                         | でん粉 大豆油 醤油 こしょう                                                                                                                                                        | 鶏肉                                                                                                     | にんにく                                        | 塩分             | 2.63 g               |
|    |    | キャベツのサラダ                           | サラダ油 砂糖 酢 食塩 こしょう                                                                                                                                                      |                                                                                                        | にんじん キャベツ ほうれんそう                            |                |                      |
|    |    | もやしのみそ汁                            | だしパック 和風だし                                                                                                                                                             | 油揚げ 白みそ                                                                                                | もやし にんじん えのき                                |                |                      |
| 28 | 火  | ごはん                                | 米                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 716 kcal<br>29.6 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 23.6 g               |
|    |    | 鼎煮いなだ香味焼                           |                                                                                                                                                                        | いなだ香味(いなだ・パンインアップルジュース・醤油・酢・砂糖・酒・生姜)                                                                   |                                             | 塩分             | 2.32 g               |
| 29 | 水  | がんもどきとキャベツの含め煮                     | 砂糖 でん粉 醤油                                                                                                                                                              | キャベツ 小松菜                                                                                               |                                             |                |                      |
|    |    | 豚汁                                 | さつまいも こんにゃく サラダ油 和風だし だしパック                                                                                                                                            | 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ                                                                                          | にんじん だいこん ごぼう ねぎ                            |                |                      |
|    |    | きのこうどん<br>(ソフトめん)                  | ソフトめん                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 1,049 kcal<br>37.8 g |
|    |    | (うどん汁)                             | サラダ油 こんにゃく 醤油 だしパック 食塩                                                                                                                                                 | とり肉 豆腐 油揚げ                                                                                             | だいこん にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しめじ まい                 | 脂質             | 19.4 g               |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     | たけ えのき 干椎茸                                  | 塩分             | 2.82 g               |
| 30 | 木  | 大芋芋                                | さつまいも 大豆油 砂糖 でん粉 ごま 醤油 みりん                                                                                                                                             |                                                                                                        |                                             |                |                      |
|    |    | おかか和え                              |                                                                                                                                                                        | 味付おかか(鰹削り節・醤油・食塩・砂糖・パーム油・なたね油・大豆油・調味料・くん液・酸化防止剤)                                                       | ほうれん草 もやし にんじん                              |                |                      |
|    |    | コッペパン                              | パン                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |                                             | エネルギー<br>タンパク質 | 609 kcal<br>25.3 g   |
|    |    | 牛乳                                 |                                                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                     |                                             | 脂質             | 24.4 g               |
|    |    | チキン照焼パティ                           |                                                                                                                                                                        | 照焼パティ(鶏肉・たまねぎ・つなぎ・豚脂・粒状植物性たん白・砂糖・魚醬・発酵調味料・食塩・香辛料・ピロリン酸第二鉄・タレ・揚げ油)                                      |                                             | 塩分             | 2.34 g               |
|    |    | ほうれん草のサラダ                          | 砂糖 オリーブ油 食塩 醤油                                                                                                                                                         |                                                                                                        | ほうれん草 にんじん キャベツ ホールコーン                      |                |                      |
|    |    | かぶと卵のスープ                           | コンソメ こしょう                                                                                                                                                              | 鶏卵 ベーコン                                                                                                | かぶ にんじん たまねぎ しめじ                            |                |                      |