

県立勝田特別支援学校

|   |    | 黄の仲間           |                                                                                                                                                                            | 赤の仲間                                                                                                                                 |                                                      | 緑の仲間   |          | 栄養価(小学部5・6年生) |          |
|---|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|----------|---------------|----------|
| 日 | 曜日 | 献立名            | の<br>熱や力になる食品(調味料含む)                                                                                                                                                       | の<br>血・肉・骨になる食品                                                                                                                      | の<br>体の調子を整える食品                                      |        |          |               |          |
| 1 | 金  | ごはん            | 米                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                      |        |          | エネルギー         | 582 kcal |
|   |    | 牛乳             |                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | タンパク質  | 23.1 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     | 12.1 g   |               |          |
|   |    | わかめの韓国風和え物     | ごま ごま油 醤油 食塩                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      | わかめ にんじん ねぎ きゅうり にんにく                                | 塩分     | 2.84 g   |               |          |
|   | 月  | さつまいもの味噌汁      | さつまいも だしパック                                                                                                                                                                | 油揚げ 白みそ                                                                                                                              | ねぎ                                                   |        |          |               |          |
|   |    | 中華丼            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                      |        |          | エネルギー         | 617 kcal |
|   |    | (ごはん)          | 米 おおむぎ                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                      | タンパク質  | 20.3 g   |               |          |
|   |    | (丼具)           | 酒 片栗粉サラダ油 ごま油 中華調味料 醤油 食塩 こしょう                                                                                                                                             | かまぼこ 豚肉 いか 水 オイスターソース                                                                                                                | たけのこ にんじん キャベツ 小松菜 干椎茸 ねぎ きくらげ                       | 脂質     | 11.7 g   |               |          |
|   | 火  | 牛乳             |                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 塩分     | 2.71 g   |               |          |
|   |    | 中華和え           | 砂糖 ごま油 酢 醤油                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      | もやし ほうれん草 にんじん                                       |        | エネルギー    | 587 kcal      |          |
|   |    | ごはん            | 米                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                      | タンパク質  | 22.5 g   |               |          |
|   |    | 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)                                                                           |                                                      | 脂質     | 14.7 g   |               |          |
|   | 水  | 鶏香和え           | 醤油                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      | キャベツ 小松菜 にんじん きざみのり                                  | 塩分     | 1.73 g   |               |          |
|   |    | 肉じゃが           | じゃがいも さつまいも しらす 砂糖 酒 サラダ油 醤油 みりん 和風だし                                                                                                                                      | 豚肉                                                                                                                                   | たまねぎ にんじん さやいんげん                                     |        | エネルギー    | 533 kcal      |          |
|   |    | タンメン(中華めん)     | 中華めん                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                      | タンパク質  | 22.1 g   |               |          |
|   |    | (ラーメンスープ)      | サラダ油 食塩 こしょう がらスープ                                                                                                                                                         | 豚肉                                                                                                                                   | はくさい ちんげんさい にんじん もやし たけのこ                            | 脂質     | 7.7 g    |               |          |
|   | 木  | 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・乳たんぱく室濃縮物・ミルクカルシウム・香料・ピロリン酸鉄)                                                       |                                                      | 塩分     | 2.48 g   |               |          |
|   |    | 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                                           |        | エネルギー    | 644 kcal      |          |
|   |    | ハチミツパン         | パン                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                      | タンパク質  | 23.9 g   |               |          |
|   |    | 牛乳             |                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 脂質     | 22.7 g   |               |          |
|   | 金  | 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・植物油酢・醸造酢)                                                                                        |                                                      | 塩分     | 2.77 g   |               |          |
|   |    | ブロッコリーのサラダ     | 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 酢食塩                                                                                                                                                          | オリーブ油                                                                                                                                | ブロッコリー ホールコーン                                        |        | エネルギー    | 561 kcal      |          |
|   |    | ミネストローネ        | オリーブ油 マカロニ コンソメ 食塩こしょう                                                                                                                                                     | ベーコン 大豆                                                                                                                              | たまねぎ 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) トマト水煮 トマトジュース パセリ | タンパク質  | 20.5 g   |               |          |
|   |    | 茶飯             | 米 おおむぎ ほうじ茶                                                                                                                                                                | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 脂質     | 11.5 g   |               |          |
|   | 火  | 春雨サラダ          | 春雨 ごま油 醤油 ねぎがらし酢                                                                                                                                                           | ささみ水煮                                                                                                                                | キャベツ にんじん きゅうり わかめ                                   |        | エネルギー    | 561 kcal      |          |
|   |    | おでん            | こんにゃく 砂糖 酒 醤油 食塩 みりん だしパック 和風だし                                                                                                                                            | 元氣ホール(たら・いとよりだい・えだまめ・ちりんめんじゃこ・にんじん・たまねぎ・でん粉・いんげん・砂糖・大豆たん白・食塩・発酵調味液・きくらげ・大豆油・魚介エキス) がんもどき 焼ちくわ さつま揚げ                                  | だいこん にんじん                                            | タンパク質  | 26.1 g   |               |          |
|   |    | ごはん            | 米                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 脂質     | 18.1 g   |               |          |
|   |    | 豚肉の生姜炒め        | 砂糖 サラダ油 醤油 食塩                                                                                                                                                              | 豚肉                                                                                                                                   | たまねぎ しょうが                                            | 塩分     | 2.45 g   |               |          |
|   | 水  | 即席漬            | 食塩                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      | だいこん きゅうり にんじん 塩昆布                                   |        | エネルギー    | 584 kcal      |          |
|   |    | なめこの味噌汁        | だしパック 和風だし                                                                                                                                                                 | 豆腐 赤みそ                                                                                                                               | 冷凍なめこ ねぎ                                             | タンパク質  | 26.1 g   |               |          |
|   |    | 肉うどん           | ソフトめん                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                      | 脂質     | 18.4 g   |               |          |
|   |    | (うどん汁)         | 酒 醤油 みりん和風だしだしパック 食塩                                                                                                                                                       | 豚肉 油揚げ                                                                                                                               | にんじん たまねぎ ねぎほうれん草 ごぼう                                | 塩分     | 3.19 g   |               |          |
|   | 木  | 牛乳             |                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      |        |          | エネルギー         | 616 kcal |
|   |    | にんじん蒸しパン       | 砂糖                                                                                                                                                                         | ミックス粉(小麦粉・砂糖・卵白粉・植物油酢・食塩・ベーキングパウダー・乳化剤・香料・マリーゴールド色素) 豆乳                                                                              | 人参加工品(にんじん・糖類・粉末オブラート・食塩・酸化防止剤・乳化剤)                  | タンパク質  | 27.5 g   |               |          |
|   |    | ぶどうパン          | ぶどうパン                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 脂質     | 19.4 g   |               |          |
|   |    | 牛乳             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                      | 塩分     | 2.56 g   |               |          |
|   | 金  | ツナサラダ          | 食塩 こしょう 和風ドレッシング(食用植物油酢・砂糖・醸造酢・醤油・みそ・発酵調味料・食塩・かつお節エキスを加エドレッシング・酵母エキス・増粘多糖類・香辛料・さとうきび抽出物)                                                                                   | ツナフレーク 枝豆                                                                                                                            | もやし わかめ                                              |        | エネルギー    | 586 kcal      |          |
|   |    | さといものクリームシチュー  | 里芋 シチュールー(米粉・砂糖・やし油クリームパウダー・こんぶエキス・食塩・乾燥マッシュポテト・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・ホワイトペパー・マッシュルームエキス・増粘剤・セルロース・乳化剤・香料・酸味料)                                                    | 鶏肉 豆乳 白みそ                                                                                                                            | たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム                             | タンパク質  | 19.9 g   |               |          |
|   |    | ごはん            | 米                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 脂質     | 19.3 g   |               |          |
|   |    | 白身魚のフリッター      | 大豆油                                                                                                                                                                        | 白身魚フリッター(タラ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・米粉・食塩・アオサ・大豆油・ベーキングパウダー)                                                                                  | キャベツ わかめ                                             | 塩分     | 1.95 g   |               |          |
|   | 月  | じゃこ和え          | 砂糖 ごま油 醤油 酢 食塩                                                                                                                                                             | 揚げりめんジャコ                                                                                                                             | キャベツ わかめ                                             |        | エネルギー    | 617 kcal      |          |
|   |    | けんちん汁          | 里芋こんにゃく サラダ油 和風だし だしパック                                                                                                                                                    | 油揚げ 赤みそ                                                                                                                              | にんじん だいこん ねぎごぼう 干椎茸 小松菜                              | タンパク質  | 18.4 g   |               |          |
|   |    | チキンカレーライス(ごはん) | 米 おおむぎ                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                      | エネルギー  | 617 kcal |               |          |
|   |    | (カレールー)        | じゃがいも はちみつ カレールー(やし油クリームパウダー・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・フライドジンジャー・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) 中濃ソース カレー粉 | 鶏肉 ウスターソース 豆乳                                                                                                                        | たまねぎ にんじん にんにくしょうが にんじんペースト マーマレード                   | 脂質     | 10.1 g   |               |          |
|   | 火  | 牛乳             |                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | 塩分     | 2.37 g   |               |          |
|   |    | 海藻サラダ          | こんにゃく ごま 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)                                                               | 牛乳                                                                                                                                   | キャベツ きゅうり 海藻ミックス ホールコーン                              |        | エネルギー    | 587 kcal      |          |
|   |    | ごはん            | 米                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | タンパク質  | 27.7 g   |               |          |
|   |    | さば山椒焼き         | 酒 醤油                                                                                                                                                                       | サバ切身 山椒                                                                                                                              |                                                      | 脂質     | 17.1 g   |               |          |
|   | 水  | 切干大根の煮物        | 砂糖 サラダ油 しょうゆ みりん 和風だし                                                                                                                                                      | 油揚げ 鶏肉                                                                                                                               | 切干大根 干椎茸 にんじん                                        | 塩分     | 2.30 g   |               |          |
|   |    | 豆腐ともやしの味噌汁     | だしパック 和風だし                                                                                                                                                                 | 豆腐 白みそ                                                                                                                               | もやし にんじん                                             |        | エネルギー    | 827 kcal      |          |
|   |    | わかめうどん(ソフトめん)  | ソフトめん                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                      | タンパク質  | 31.2 g   |               |          |
|   |    | (うどん汁)         | 酒 だしパック 醤油 白だしつゆ 食塩                                                                                                                                                        | 鶏肉 油揚げ                                                                                                                               | にんじん ごぼう ねぎ しめじえのき わかめ 干椎茸                           | 脂質     | 10.1 g   |               |          |
|   | 木  | アシドミルク         |                                                                                                                                                                            | アシドミルク                                                                                                                               |                                                      | 塩分     | 3.56 g   |               |          |
|   |    | ゆず香和え          | 和風ゆずドレッシング(醤油・醸造酢・砂糖・食用食用植物油酢・発酵調味料・食塩・かつお節エキス・調味料・ゆず果汁・香辛料)                                                                                                               | 油揚げ                                                                                                                                  | ほうれん草 しめじ にんじん                                       |        | エネルギー    | 622 kcal      |          |
|   |    | ミルクパン          | ミルクパン                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                                                   |                                                      | タンパク質  | 23.6 g   |               |          |
|   |    | 牛乳             |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                      | 脂質     | 23.9 g   |               |          |
|   | 金  | 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・魚醤・発酵調味料・食塩・香辛料・ピロリン酸鉄・砂糖・みりん・しょうゆ・チキンエキス・ワイン・醸造酢・たまねぎエキス・おろししょうが・増粘剤・加工でん粉 黄三丹・カラメル色素・酒精・菜種油・バーム油) |                                                      | 塩分     | 2.72 g   |               |          |
|   |    | ひじきのマリネ        | サラダ油 砂糖 醤油 酢 食塩こしょう                                                                                                                                                        | ハム                                                                                                                                   | ひじき にんじん キャベツ                                        |        | エネルギー    | 699 kcal      |          |
|   |    | ジュリエンヌスープ      | コンソメ 食塩こしょう                                                                                                                                                                | ベーコン                                                                                                                                 | キャベツ たまねぎ にんじん セロリ                                   | タンパク質  | 20.0 g   |               |          |
|   |    | コーンポタージュ       | 米 ビラフの素(スイートコーン・グリーンピース・食塩・乾燥たまねぎ・砂糖・植物油・酵母エキス・乾燥赤ピーマン・こしょう・にんにく粉末・スイートコーン粉末・野菜ブイヨン粉末) マーガリン                                                                               |                                                                                                                                      | ホールコーン                                               |        | エネルギー    | 699 kcal      |          |
|   | 火  | アシドミルク         |                                                                                                                                                                            | アシドミルク                                                                                                                               |                                                      | タンパク質  | 20.0 g   |               |          |
|   |    | ハンバーグ(トマトソース)  | サラダ油 砂糖 中濃ソース 食塩こしょう                                                                                                                                                       | ハンバーグ(鶏肉・たまねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・酢陽性食物繊維・粉末状植物性たん白・酵母エキス・トマトペースト・ぶどう糖・食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・加工でん粉・セルロース・炭酸Ca・ピロリン酸第二鉄)             | たまねぎ ケチャップ トマトビュール トマトジュース                           | 脂質     | 19.6 g   |               |          |
|   |    | クリスマスサラダ       | 和風クリームドレッシング(食用植物油酢・砂糖・醸造酢・醤油・みそ・発酵調味料・食塩・かつお節エキス)                                                                                                                         | 赤ピーマン にんじんほうれん草 カリフラワー ホールコーン                                                                                                        | 塩分                                                   | 3.03 g |          |               |          |
|   |    | ベジタブルスープ       | マカロニ ボークフイヨンコンソメ 食塩こしょう                                                                                                                                                    | ミックスベジタブル たまねぎ パセリ                                                                                                                   |                                                      |        |          |               |          |
|   | 水  | クリスマスケーキ       | ケーキ(乳又は乳製品を主要原料とする食品・砂糖・小麦粉・チョコレート・乾燥全卵・ココアパウダー・水あめ・粉末油酢・こんにゃく加工品・調整ココアパウダー)                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                      |        |          |               |          |