

県立勝田特別支援学校

日	曜日	献立名	黄	の	の	赤	の	緑	の	栄養価(小学部5・6年生)
9	火	ごはん	米	熱や力になる食品(調味料含む)						エネルギー 617 kcal タンパク質 25.8 g
		牛乳			牛乳					脂質 16.6 g
		イナダの味噌漬			イナダみそ漬(いのだ・みそ・みりん・さとう)					
		七福なます	しらたき 砂糖 酢		油揚げ			だいこん にんじん 干椎茸 れんこん 塩こんぶ(昆布・しょうゆ・たんばく加水分解物・砂糖・昆布エキスを食塩・調味料)	塩分 2.22 g	
		雑煮風汁物	食塩 しょうゆ だしパック		鶏肉 たちうおボール(タチウオすり身・スケウダラすり身・ばいれしよでんぶん・食塩) 野菜ボール(たらすり身・にんじんペースト・でん粉・砂糖・食塩・豆乳・大豆た富士山ゼリー(ぶどう糖果糖液糖・果糖・粉あめ・グラニュー糖・ゲル化剤))		だいこん にんじん はくさい ねぎ 小松菜			
10	水	富士山ゼリー								
		七運うどん(ソフトめん)	ソフトめん							エネルギー 921 kcal タンパク質 29.6 g
		(うどん汁)	こんにゃく サラダ油 砂糖 醤油 だしパック 和風だし 食塩		油揚げ 鶏肉		だいこん にんじん さやいんげん 干椎茸 ほうれん草	脂質 16.1 g		
		アシドミルク			アシドミルク(砂糖・異性化液糖・脱脂粉乳・インサルトオリゴ糖シロップ・全粉乳)			塩分 3.32 g		
		春巻	大豆油		春巻(小麦粉・たけのこ・ラード・粒状植物性たん白・キャベツ・たまねぎ・油脂加工品・粉末水あめ・しょうゆ・はるさめ・にんじん・豚肉・植物油脂・加工でん粉・XO醤(えび)・脱脂粉乳)					
11	木	磯香和え	醤油					ほうれんそう もやし きざみのり		
		ぶどうパン	ぶどうパン				牛乳			エネルギー 641 kcal タンパク質 21.5 g
		白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・砂糖・食塩・パン粉・小麦粉) 大豆油				ソナフレーク			脂質 20.8 g
		大根サラダ	サラダ油 酢 食塩 こしょう 醤油				鶏肉	だいこん こまつな にんじん	塩分 2.22 g	
		麦入り野菜スープ	おおむぎ サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう					にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン にんく		
12	金	ごはん	米				牛乳			エネルギー 561 kcal タンパク質 25.9 g
		牛乳					豚肉			脂質 16.1 g
		豚肉の生巻ゆめ	砂糖 サラダ油 醤油 食塩				たまねぎ しょうが			塩分 2.58 g
		ひじきのマリネ	サラダ油 砂糖 醤油 酢 食塩 こしょう				ひじき にんじん キャベツ			
		小松菜の味噌汁	だしパック 和風だし				豆腐 白みそ 赤みそ		小松菜	
15	月	鮭わかめごはん	米 麦						わかめご飯の素(わかめ・鮭・食塩・ごま・小麦粉・鮭・酵母エキス・砂糖・デキストリン・植物性たん白・還元水あめ・香味油・調味料)	エネルギー 565 kcal タンパク質 21.4 g
		牛乳					牛乳			脂質 14.6 g
		厚焼玉子					厚焼玉子(鶏卵・砂糖・食酢・調味料・加工でん粉)			塩分 2.72 g
		小松菜の生姜和え	醤油							
		芋のこ汁	サラダ油 里芋 しらたき 食塩 しょうゆ みりん 和風だし だし				豚肉	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ		
16	火	ごはん	米				牛乳			エネルギー 533 kcal タンパク質 25.8 g
		牛乳					牛乳			脂質 13.2 g
		ほっけ文化干し	ごま 砂糖 しょうゆ みりん				ホッケ文化干(ほっけ・塩塩)			塩分 2.48 g
		ほうれんそうのごま和え	ごま 砂糖 しょうゆ みりん							
		豆腐とねこの味噌汁	だしパック 和風だし				豆腐 赤みそ		冷凍なめこ	
17	水	チャンボンメン(中華めん)	中華めん							エネルギー 669 kcal タンパク質 26.9 g
		(ラーメンスープ)	サラダ油 片栗粉 醤油 食塩 こしょう 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)				豚肉 イカボール(すけそうだすり身・いか・でん粉・砂糖・食塩・大豆たん白) 豆板醤	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・たんばく加水分解物・ごま油) 干椎茸 さやいんげん きくらげ しょうが	脂質 15.5 g	
		アシドミルク					アシドミルク			塩分 3.81 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・グリーンピース・砂糖・豚肉・卵白・加工でん粉)			
		ナムル	ごま油 ごま 砂糖 醤油 酢				ハム 豆板醤	ほうれんそう にんじん もやし		
18	木	ツナトースト	食パン ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう				食パン ツナフレーク			エネルギー 585 kcal タンパク質 25.8 g
		牛乳					牛乳			脂質 21.5 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				冷凍豆腐 鶏団子(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・醤油・食塩・しょうが)		はくさい にんじん しょうが	
		ごはん	米				牛乳			エネルギー 644 kcal タンパク質 23.5 g
		牛乳					牛乳			脂質 23.0 g
19	金	生揚げの味噌ゆめ	酒 砂糖 サラダ油 醤油				牛乳 厚揚げ 赤みそ		しょうが キャベツ にんじん たけのこ にら	脂質 25.0 g
		ごぼうサラダ	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ねりがらし 食塩 こしょう				焼く肉	しょうが にんじん きゅうり	塩分 2.30 g	
		かんぴょうの卵とじ汁	醤油 食塩 だしパック 和風だし				鶏卵	ねぎ かんぴょう		
		豚すき丼	米 麦							エネルギー 729 kcal タンパク質 25.6 g
		牛乳	しらたき 砂糖 酒 みりん 食塩 醤油				豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ	脂質 20.8 g	
22	月	牛乳					牛乳			塩分 2.40 g
		ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ シードレッシング(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	ホールコーン きゅうり にんじん		
		ほうれんそうの味噌汁	じゃがいも だしパック 和風だし				油揚げ 白みそ 赤みそ	ほうれん草		
		ごはん	米				牛乳			エネルギー 643 kcal タンパク質 28.9 g
		牛乳					牛乳			脂質 20.2 g
23	火	さば文化干し	ごま				さば		たくあん もやし 小松菜	塩分 2.95 g
		だてあん和え	白玉ふ						ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
		百玉ふのすいとん汁	白玉ふ こんにゃく 醤油 だしパック 和風だし 食塩				鶏肉 など 油揚げ			
		カレー南蛮うどん(ソフトめん)	ソフトめん							エネルギー 897 kcal タンパク質 30.3 g
		牛乳					牛乳			タンパク質 28.9 g
24	水	(うどん汁)	片栗粉 カレー粉 カレールー(やし油グリーンミックスパウダー・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・コンスターチ・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) 醤油 だしパック 和風だし				豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれん草	脂質 11.8 g	
		アシドミルク					アシドミルク			塩分 3.68 g
		海藻サラダ	砂糖 サラダ油 しょうゆ 酢				かにがま(たら・ほき・食塩・砂糖・発酵調味料・加工でん粉)	きゅうり 乾燥海藻 キャベツ しょうが		
		きなこ揚げパン	パン 砂糖 大豆油				きな粉 メープルシュガー			エネルギー 624 kcal タンパク質 23.5 g
		牛乳					牛乳			脂質 21.9 g
25	木	きなご春雨サラダ	春雨 ごま油 醤油 ねりがらし 酢				さきみ水煮	キャベツ にんじん きゅうり わかめ	脂質 21.9 g	
		ワンタンスープ	肉ワンタン(小麦粉・小麦たん白・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 3.12 g	
		ハンシャイス(非常食用ごはん)	アルファ米							エネルギー 595 kcal タンパク質 18.5 g
		牛乳					牛乳			脂質 18.0 g
		海藻サラダ	砂糖 サラダ油 醤油 酢				かにがま	きゅうり 乾燥海藻サラダ キャベツ しょうが	塩分 1.91 g	
29	月	ごはん	米							エネルギー 612 kcal タンパク質 22.0 g
		牛乳					牛乳			脂質 18.9 g
		豚肉のピリ辛ゆめ	こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油 みりん				豚肉 豆板醤	しょうが にんにく	塩分 2.22 g	
		切干大根のマリネ	オリーブ油 砂糖 酢 食塩 こしょう				油揚げ 白みそ	切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり		
		小松菜の味噌汁	だしパック 和風だし					小松菜		
30	火	ごはん	米				牛乳			エネルギー 752 kcal タンパク質 30.4 g
		牛乳					牛乳			脂質 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・たまねぎ・粒状大豆たん白・パン粉・小麦粉・小麦粉・粉末状大豆たん白・豚脂・大豆油)	しめじ えのき たまねぎ バセリ		
		かぼちゃサラダ	食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ				枝豆 ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん	塩分 2.26 g	
		ポドワ	じゃがいも コンソメ こしょう 食塩				ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん		
31	水	スパゲティナポリタン(ソフトめん)	ソフトめん							エネルギー 896 kcal タンパク質 31.9 g
		(スパゲティソース)	オリーブ油 料理ワイン カレー粉 中濃ソース				豚肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトジュース トマト水煮 ケチャップ	脂質 10.9 g	
		ジョアストロベリー					ジョア(脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・リン酸カルシウム・香料)		塩分 2.04 g	
		コンサラダ	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)					ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ		
		アルファベットスープ	マカロニ コンソメ 食塩 こしょう				鶏肉	たまねぎ キャベツ		