

# 4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 の 仲 間 赤 の 仲 間 緑 の 仲 間	熱や力になる食品(調味料含む)	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価(小学部5・6年生)
8	月	春野菜カレー	様				エネルギー 751 kcal
		(まごぼん)	菜・ま				タンパク質 20.7 g
		(カレールー)	じゃがいも サラダ油 ほちみつ しょうゆ 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・増粘剤・乳化剤)	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく しょうが トマト	脂質 14.3 g	
		牛乳		牛乳		塩分 2.13 g	
		グリーンサラダ	イタリヤンドレッシング(食用植物油・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・食塩・濃縮レモン果汁・トマトペースト)	枝豆	きゅうり ブロccoli キャベツ		
9	火	ごはん	米				エネルギー 620 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.8 g	
		トマトソースハンバーグ	サラダ油 砂糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう ぶどうま	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・まねぎ・でん粉・豚脂・砂糖・海藻ミネラル)	たまねぎ トマト	脂質 16.0 g	
		真入り粉ぶき芋 ベジタブルスープ	マカロニ ポークパイオン コンソメ 食塩 こしょう	ベーコン 枝豆 パター	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) たまねぎ パセリ	塩分 1.95 g	
10	水	タンメン	タンメン				エネルギー 615 kcal
		(中華めん)	中華めん				タンパク質 27.4 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 20.5 g	
		牛乳		牛乳		塩分 2.81 g	
11	木	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)			エネルギー 638 kcal
		ナムル	ごま油 ごま 砂糖 しょうゆ 穀物酢	ロースハム 豆板醤	ほうれんそう にんじん もやし	タンパク質 22.0 g	
		黒パン	パン			脂質 22.6 g	
		牛乳		牛乳		塩分 2.29 g	
12	金	チーズオムレツ		オムレツ(鶏卵・チキンステーキ・プロセスチーズ・タピオカ澱粉・砂糖・ミルクカルシウム)			エネルギー 580 kcal
		ごはん	米			タンパク質 27.5 g	
		さば山椒焼き	酒 しょうゆ	サバ切身 粉山椒		脂質 16.7 g	
		牛乳		牛乳		塩分 2.36 g	
15	月	切干大根の漬物	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	エネルギー 567 kcal	
		小松菜の味噌汁	和風だし	豆腐 白みそ 赤みそ	小松菜 えのき	タンパク質 20.8 g	
		【入学祝】	米 ごま 食塩	さざげ		脂質 14.8 g	
		牛乳		牛乳		塩分 2.33 g	
16	火	キャベツ入平つくね	しょうゆ	つくね(キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・えんどう豆たん白・砂糖・発酵調味料)	ブロッコリー キャベツ	エネルギー 572 kcal	
		おかか和え	しょうゆ 食塩 みりん	かつお節	ねぎ 干椎茸	タンパク質 25.0 g	
		ずまし汁	しょうゆ 食塩 みりん	なると巻 豆腐		脂質 14.2 g	
		いちごジュレ	いちごジュレ(いちご果肉・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・いちご果汁)			塩分 2.19 g	
17	水	ごはん	米				エネルギー 570 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 37.5 g	
		鶏肉梅じょ焼き	酒 みりん	鶏肉 白みそ	しそ ねりうめ	脂質 21.8 g	
		切干大根のマリネ	オリーブ油 砂糖 穀物 酢 食塩 こしょう	油揚げ 鶏肉	切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり	塩分 4.32 g	
18	木	ほうれん草の味噌汁	じゃがいも 和風だし	油揚げ 白みそ	ほうれん草	エネルギー 569 kcal	
		カレー南蛮うどん	ソフトめん			タンパク質 22.9 g	
		(うどん汁)	馬鈴薯澱粉 カレー粉 カレールー しょうゆ 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 19.6 g	
		牛乳		牛乳		エネルギー 582 kcal	
19	金	ゆで卵		鶏卵		タンパク質 24.2 g	
		わかめサラダ	サラダ油 しょうゆ 穀物酢	糸かまぼこ	きゅうり わかめ キャベツ しょうが	タンパク質 17.9 g	
		ピザトースト	食パン サラダ油 ケチャップ	ピザソース(トマト・たまねぎ・大豆油・糖類・コーンスターチ・にんにく・食塩・香辛料) ロースハム チーズ	ピーマン たまねぎ ホールコーン	塩分 2.00 g	
		牛乳		牛乳		エネルギー 574 kcal	
22	月	ポドブ	じゃがいも コンソメ こしょう 食塩	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	タンパク質 17.7 g	
		ごはん	米			エネルギー 582 kcal	
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.2 g	
		鶏肉のガーリック揚げ	馬鈴薯澱粉 大豆白絞油 しょうゆ こしょう	鶏肉	にんにく	脂質 17.9 g	
23	火	キャベツのサラダ	サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 こしょう	油揚げ 白みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう	エネルギー 0 kcal	
		もやしの味噌汁	和風だし		もやし ねぎ わかめ	脂質 0.0 g	
		【給休休業日】				塩分 0.00 g	
		ごはん	米			エネルギー 554 kcal	
24	水	牛乳		牛乳		タンパク質 17.7 g	
		豚キムチ	酒 サラダ油 ごま油 しょうゆ	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・調味料(りんご)) もやし たまねぎ ねぎ にら しめじ	脂質 17.3 g	
		こんにやくサラダ	こんにやく ドレッシング(醸造酢(りんご)・しょうゆ・砂糖・柑橘果汁・大根・食塩)		きゅうり わかめ キャベツ	塩分 2.94 g	
		チンゲン菜のスープ	酒 ごま油 がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう		ちんげんさい もやし にんじん えのき ねぎ しょうが	エネルギー 569 kcal	
25	木	ミートソースパグティ	ソフトめん			タンパク質 31.6 g	
		(ミートソース)	砂糖 薄力粉 オリーブ油 中濃ソース 食塩 こしょう	豚肉	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム にんじん グリンピース トマトジュース セロリー	脂質 17.2 g	
		アジドミルク	ゲチャップ ノンエッグマヨネーズ 穀物 酢 こしょう 食塩	アジドミルク(乳製品・砂糖・異性化液糖・イソマルトオリゴ糖・乳製品)		塩分 3.22 g	
		花やさいサラダ	ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 穀物 酢 こしょう 食塩	ベーコン ツナフレーク	カリフラワー ブロccoli	エネルギー 543 kcal	
26	金	ハチミツパン	パン			タンパク質 24.2 g	
		鮭のムニエル	薄力粉 上新粉 食塩 こしょう パター	鮭切身		脂質 15.3 g	
		ひじきのマリネ	サラダ油 砂糖 しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう	ロースハム	ひじき にんじん キャベツ	塩分 2.92 g	
		ベジタブルスープ	マカロニ ポークパイオン 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	エネルギー 574 kcal	
29	月	ごはん	米			タンパク質 29.9 g	
		牛乳		牛乳		脂質 15.6 g	
		鶏肉ごまみそ焼き	ごま 酒 砂糖 みりん	鶏肉 白みそ	ほうれんそう もやし のり	塩分 2.23 g	
		のり酢和え	穀物酢 しょうゆ	ツナフレーク		エネルギー 0 kcal	
30	火	旨燻どなめの味噌汁	和風だし	豆腐 赤みそ	なめこ ねぎ	脂質 0.0 g	
		【昭和の日】				塩分 0.00 g	
		ごはん	米			エネルギー 647 kcal	
		牛乳		牛乳		タンパク質 22.4 g	
30	火	さんま四角風	大豆白絞油 砂糖 酒 しょうゆ みりん	さんま 味噌粉付 一味唐辛子	しょうが ねぎ パセリ	脂質 20.0 g	
		ほうれん草とえのきのおひたし	しょうゆ		ほうれん草 えのき にんじん もやし	塩分 2.46 g	
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 和風だし	白みそ 赤みそ	わかめ ねぎ		