５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 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）
1	水	山菜うどん				エネルギー 755 kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 27.6 g
		（うどん汁）	酒　醤油　みりん　食塩　だしパック　和風だし	鶏肉　油揚げ	にんじん　山菜ミックス　たけのこ　きくらげ　えのき水煮　ねぎ　ごぼう　しめじ　えのき	脂質 21.6 g
		飲むヨーグルト（マスカット味）		飲むヨーグルトマスカット味（脱脂粉乳・マスカット果汁・遠元麦芽糖水あめ）		塩分 2.46 g
		かき揚げ	大豆油	野菜かき揚げ（玉ねぎ・人参・春菊・小麦粉・コーンスターチ・大豆油）		
		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・たん白加水分解物・砂糖）	
2	木	黒パン	パン			エネルギー 663 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 30.8 g
		鶏肉の粒マスタード焼き	はちみつ　醤油	鶏肉　マスタード		脂質 22.9 g
		花やさいサラダ	ノンエッグマヨネーズ　酢　こしょう　食塩	ツナフレーク	カリフラワー　ブロッコリー　ケチャップ	塩分 2.48 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	鶏肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ　小松菜　ホールコーン　にんにく	
7	火	ごはん	米			エネルギー 625 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 26.8 g
		さば文化干し		さば		脂質 22.0 g
		切干大根の煮物	砂糖　サラダ油　白だしつゆ　みりん　和風だし	油揚げ　鶏肉	切干大根　千椎茸　にんじん	塩分 2.75 g
		小松菜の味噌汁	だしパック　和風だし	油揚げ　白みそ　赤みそ	小松菜　えのき	
8	水	カレーうどん				エネルギー 635 kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 25.9 g
		（うどん汁）	酒　カレールウ（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・フライドジンジャー・デキストリン・タ－メリック・増粘剤・乳化剤）　カレー粉　醤油　みりん　だしパック　和風だし	豚肉	たまねぎ　にんじん　ねぎ　ほうれん草　りんごソース	脂質 10.9 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト（乳製品・砂糖異性化液糖・イソマルトオリゴ糖シロップ・乳製品）		塩分 3.67 g
		ゆで卵		鶏卵		
		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	
9	木	コッペパン	パン			エネルギー 634 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 22.6 g
		豆腐ハンバーグ（トマトソース）	サラダ油　砂糖　中濃ソース　食塩　こしょう　ワイン	豆腐ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豆腐・豚脂・パン粉・人参・小麦粉）	たまねぎ　ケチャップ　トマトピューレ	脂質 21.7 g
		アスパラとコーンのサラダ	フレンチドレッシング（砂糖・醸造酢・デキストリン・食塩）		アスパラガス　ホールコーン　キャベツ	塩分 2.62 g
		キャベツとベーコンのスープ	じゃがいも　コンソメ　食塩　こしょう	ベーコン	キャベツ　たまねぎ	
10	金	ごはん	米			エネルギー 614 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 29.0 g
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま　酒　砂糖　みりん	鶏肉　白みそ		脂質 16.9 g
		のり酢和え	酢　醤油	ツナフレーク	ほうれん草　もやし　きざみのり	塩分 2.17 g
		油揚げのみそ汁	だしパック	油揚げ　白みそ	だいこん　にんじん　しめじ　ねぎ	
13	月	キーマカレー				エネルギー 712 kcal
		（ごはん）	米			タンパク質 23.9 g
		（カレールー）	じゃがいも　サラダ油　食塩　こしょう　醤油　カレールウ（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・フライドジンジャー・デキストリン・タ－メリック・増粘剤・乳化剤）	豚肉　枝豆　豆乳	にんじん　たまねぎ　野菜ベース（玉ねぎ・馬鈴薯・無塩バター） しょうが　にんにく　りんごソース　トマト水煮	脂質 18.6 g
		牛乳		牛乳		塩分 2.55 g
		ミネラルたっぷりサラダ	ごま　砂糖　サラダ油　醤油　酢	茎わかめ　大豆　かまぼこ	キャベツ　れんこん　にんじん　きゅうり　ホールコーン	
		りんごヨーグルト		りんごヨーグルト（加糖練乳・脱脂粉乳・りんご果肉・りんご果汁・砂糖・イソマルトオリゴ糖・果糖・乳製品）		
14	火	ごはん	米			エネルギー 536 kcal
		のりふりかけ	ふりかけ（砂糖・ぶどう糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・デキストリン・抹茶・のり・味付鰹節削り節・貝カルシウム・セルロース）			タンパク質 24.4 g
		牛乳		牛乳		脂質 11.9 g
		鮭のみりん醤油漬		鮭みりん醤油漬（鮭・醤油・みＲん・酒・砂糖）		塩分 2.80 g
		五目金平	しらたき　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	
		なめこのみそ汁	だしパック　和風だし	豆腐　赤みそ	冷凍なめこ　ねぎ	
15	水	しょうゆラーメン				エネルギー 548 kcal
		（中華めん）	中華めん			タンパク質 20.8 g
		（ラーメンスープ）	醤油　こしょう　ラーメンスープ　食塩	ハム　なると	ホールコーン　にら　ねぎ　もやし　たけのこ	脂質 9.8 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト（乳製品・砂糖異性化液糖・イソマルトオリゴ糖シロップ・乳製品）		塩分 3.33 g
		揚げ餃子	大豆油	餃子（鶏肉・キャベツ・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・小麦粉・加工でん粉）		
		小松ナムル	ごま　ごま油　醤油　酢		小松菜　もやし　にんじん	
16	木	ハチミツパン	パン			エネルギー 670 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 23.8 g
		チーズオムレツ		チーズオムレツ（鶏卵・チキンスープ・プロセススープ・タピオカ澱粉・砂糖・・ミルクカルシウム）		脂質 24.5 g
		マカロニサラダ	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	塩分 2.87 g
		ベジタブルカレースープ	じゃがいも　サラダ油　チキンブイヨン　コンソメ　食塩　こしょう カレー粉	枝豆　ベーコン	揚なす　にんじん　たまねぎ　パセリ	
17	金	ごはん	米			エネルギー 590 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 22.8 g
		めばるの野菜あんかけ	大豆油　ごま油　片栗粉　醤油	めばる・塩・こしょう・てんぷら	にんじん　ねぎ　ピーマン	脂質 14.3 g
		おかか和え		味付おかか（鰹削り節・醤油・食塩・砂糖・パーム油）	ほうれん草　もやし　にんじん	塩分 2.50 g
		キャベツのみそ汁	だしパック	油揚げ　白みそ	キャベツ　えのき	
20	月	中華丼				エネルギー 596 kcal
		（ごはん）	米　おおむぎ			タンパク質 20.6 g
		（どんぶり具）	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　オイスターソース	たけのこ　にんじん　キャベツ　小松菜　千椎茸　ねぎ　きくらげ	脂質 11.3 g
		牛乳		牛乳		塩分 3.31 g
		くらげの和え物	砂糖　ごま油　醤油　酢	ハム　中華くらげ（くらげ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・調合胡麻油・醸造酢・醤油・食塩・いりごま）	赤ピーマン　もやし　きゅうり	
		フルーツポンチ	ブロックゼリークール（ぶどう糖果糖液糖・りんご濃縮果汁・ゲル化剤）・ブロックゼリー青りんご（ぶどう糖果糖液糖・りんご濃縮果汁・ゲル化剤）		みかん缶国産　パイン缶・チビ　レモン果汁	
21	火	ごはん	米			エネルギー 557 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 20.4 g
		回鍋肉	こんにゃく　サラダ油　砂糖　醤油　中華調味料	豚肉　赤みそ　一味唐辛子	にんじん　ピーマン　キャベツ　にんにく	脂質 15.5 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 3.36 g
		くきわかめの中華スープ	ごま油　チキンブイヨン　中華調味料　白だしつゆ　食塩　こしょう	茎わかめ　豚肉	キャベツ　にんじん　千椎茸　もやし	
22	水	ミートソーススパゲティ				エネルギー 583 kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 20.5 g
		（ミートソース）	砂糖　薄力粉　中濃ソース　食塩　こしょう　ワイン	豚肉　オリーブ油	たまねぎ　にんにく　トマト水煮　マッシュルーム　にんじん　グリンピース・　ケチャップ　セロリー	脂質 10.7 g
		パルメザンチーズ		パルメザンチーズ		塩分 2.04 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト（乳製品・砂糖異性化液糖・イソマルトオリゴ糖シロップ・乳製品）		
		グリーンサラダ	イタリアンドレッシング（食用植物油脂・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）		きゅうり　アスパラガス　キャベツ　むきそら豆	
23	木	ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 713 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28.4 g
		鶏肉のガーリック揚げ	片栗粉　大豆油　醤油　こしょう	鶏肉	にんにく	脂質 27.4 g
		ポテトサラダ	じゃがいも　食塩　こしょう　ノンエッグマヨネーズ	ハム	たまねぎ　にんじん　きゅうり	塩分 3.11 g
		トマトスープ	サラダ油　ポークブイヨン　コンソメ　食塩　こしょう	ベーコン	たまねぎ　キャベツ　トマト水煮	
24	金	ごはん	米			エネルギー 637 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・調味料）		タンパク質 26.2 g
		牛乳		牛乳		脂質 17.0 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	塩分 2.57 g
		豚汁	サラダ油　じゃがいも　こんにゃく　だしパック　和風だし	豚肉　豆腐　白みそ　赤みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　小松菜　ごぼう	
		バナナ			バナナ	
27	月	ビビンバ丼				エネルギー 653 kcal
		（ごはん）	米　おおむぎ			タンパク質 27.9 g
		（どんぶり具）	サラダ油　砂糖　酒　ごま油　ごま　みりん　醤油　中華調味料	ぶた肉	にら　もやし　切干大根　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）	脂質 16.9 g
		牛乳		牛乳		塩分 3.44 g
		春雨サラダ	春雨　ごま油　醤油　ねりからし　酢	ハム	キャベツ　にんじん　きゅうり	
		わかめと豆腐のスープ	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　鶏肉	わかめ　ねぎ　にんじん　千椎茸	
28	火	ごはん	米			エネルギー 650 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.8 g
		ポークアリゾナステーキ	サラダ油　七味唐辛子　醤油	豚肉	にんにく　ケチャップ	脂質 24.4 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・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・半個体ドレッシング・醸造酢・チーズ・食塩・チーズフード）	ミックス豆	ホールコーン　きゅうり　にんじん	塩分 2.37 g
		だいこんのみそ汁	だしパック	油揚げ　白みそ	だいこん　しめじ　わかめ	
29	水	豚南蛮うどん				エネルギー 676 kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質 28.8 g
		（うどん汁）	酒　醤油　みりん　食塩　だしパック	豚肉　油揚げ	ねぎ　ほうれん草　ホールコーン　ごぼう	脂質 17.3 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト（乳製品・砂糖異性化液糖・イソマルトオリゴ糖シロップ・乳製品）		塩分 2.90 g
		厚焼玉子		厚焼玉子（鶏卵・砂糖・食酢・しょうゆ・調味料）		
		ツナサラダ	食塩　こしょう　和風ドレッシング（食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油・醤油香味液・発酵調味料・卵黄・食塩・かつお節エキス）	ツナフレーク	もやし　さやいんげん　わかめ	
30	木	揚げパン	パン　ミルメーク（砂糖・ぶどう糖・ココア・食塩・植物レシチン） 大豆油			エネルギー 613 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 18.6 g
		ワンタンスープ	肉ワンタン（小麦粉・豚肉・野菜・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　もやし	脂質 25.0 g
		コーンサラダ	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	塩分 2.51 g
31	金	ごはん	米			エネルギー 584 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.9 g
		さば山椒焼き	酒　醤油	サバ切身　粉山椒		脂質 14.1 g
		中華和え	砂糖　ごま油　醤油　酢	中華くらげ（くらげ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・調合胡麻油・醸造酢・醤油・食塩・いりごま）	ほうれん草　きゅうり　赤ピーマン　もやし　なめたけ（えのき茸・水あめ・発酵調味料）	塩分 2.91 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	