６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)
3	月	枝豆ゆかりごはん	米　麦　ゆかり	枝豆		エネルギー　549 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　24.6 g
		赤魚西京漬		赤魚西京漬(赤魚・味噌・砂糖・味醂・塩)		脂質　12.9 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	塩分　2.74 g
		なすのみそ汁	だしパック　和風だし	みそ	なす　たまねぎ　えのき　しめじ	
4	火	ごはん	米			エネルギー　588 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　29.5 g
		鶏肉の照焼	酒　ごま　醤油	鶏肉	しょうが	脂質　17.5 g
		野菜の五目煮	こんにゃく　サラダ油　砂糖　酒　醤油　みりん	豚肉　厚揚げ　さつま揚げ　高野豆腐　みそ	にんじん　だいこん　さやいんげん　干椎茸	塩分　2.73 g
		ねばねばみそ汁	さといも　だしパック	茎わかめ　みそ	おくら　なめこ	
5	水	ジャージャーめん				エネルギー　666 kcal
		（中華めん）	中華めん			タンパク質　23.4 g
		（肉みそ）	サラダ油　砂糖　ごま油　片栗粉　醤油	豚肉　みそ　ラー油	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しょうが　干椎茸　にんにく　ケチャップ	脂質　11.1 g
		（添え野菜）			きゅうり　にんじん　もやし	塩分　2.68 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）		
		フルーツポンチ	三色ゼリー（糖類・製菓材料（乳）・杏仁霜）　サイダー		みかん　パイン　レモン果汁	
6	木	ハニーレモントースト	食パン　はちみつ	バター　生クリーム	レモン果汁	エネルギー　570 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　19.2 g
		ブロッコリーとコーンのサラダ	フレンチドレッシング（砂糖・醸造酢・デキストリン・食		ブロッコリー　ホールコーン　もやし	脂質　19.2 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	塩分　2.60 g
7	金	ごはん	米			エネルギー　504 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　25.4 g
		イカ生姜醤油漬		いか漬焼		脂質　9.8 g
		かみかみサラダ	ごま		たくあん　もやし　にんじん　キャベツ　きゅうり　塩こんぶ（昆布・しょうゆ・たんぱく加水分解・砂糖）	塩分　2.34 g
		つみれ汁	だしパック　和風だし	つみれ（いわし・発酵調味料・でん粉・砂糖）　みそ	だいこん　にんじん　干椎茸　えのき　しょうが　ねぎ	
10	月	五目炒飯	米　麦　ごま油　砂糖　中華調味料　醤油	豚肉　枝豆　なると　鶏卵	にんじん　たまねぎ　ホールコーン　ねぎ	エネルギー　629 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　23.5 g
		餃子【小学部２コ中・高・職３コ】		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）		脂質　14.7 g
		ササミと春雨のサラダ	春雨　ごま油　醤油　ねりがらし　酢	ささみ水煮	キャベツ　にんじん　きゅうり　わかめ	塩分　2.47 g
11	火	ごはん	米			エネルギー　596 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　21.9 g
		ちくわの磯辺揚げ	薄力粉　大豆油　食塩	ちくわ	のり	脂質　16.9 g
		筑前煮	こんにゃく　酒　砂糖　サラダ油　醤油　みりん	鶏肉　大豆　焼ちくわ	にんじん　レンコン水煮　たけのこ　さやいんげん　ごぼう　干椎茸	塩分　2.63 g
		絹さやのみそ汁	だしパック　和風だし	油揚げ　みそ	絹さやえんどう	
12	水	焼きそば	焼きそばめん（小麦粉・植物油・食塩・グリシン・かんすい・クチナシ色素）　サラダ油　焼きそばソース（糖類・食塩・たんぱく加水分解物・麦芽エキス・香辛料・酵母エキス）	豚肉	にんじん　たまねぎ　もやし　キャベツ	エネルギー　626 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　21.6 g
		たこ焼き	大豆油　中濃ソース	たこ焼き（キャベツ・小麦粉・たこ・植物油脂・全卵）		脂質　27.1 g
		チーズアスパラサラダ	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）	チーズ	アスパラガス　キャベツ	塩分　3.68 g
13	木	ミルクパン	ミルクパン			エネルギー　628 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　27.6 g
		タンドリーチキン	カレー粉　中濃ソース　食塩	鶏肉　ヨーグルト　ウスターソース	にんにく　ケチャップ	脂質　19.4 g
		マカロニサラダ	マカロニ　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	ハム	きゅうり　にんじん　たまねぎ　ホールコーン	塩分　2.93 g
		ミネストローネ	じゃがいも　オリーブ油　チキンブイヨン　コンソメ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　セロリー　トマト水煮　ケチャップ	
14	金	ご飯	米			エネルギー　665 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　26.7 g
		豚肉の七味焼	ごま　砂糖　ごま油　七味唐辛子　醤油	豚肉	ねぎ　にんにく	脂質　22.6 g
		もやしのサラダ	和風ドレッシング（食用植物油脂・砂糖・醸造酢・醤油・みそ・食塩・発酵調味料・かつお節エキス）		もやし　きゅうり　にんじん　わかめ	塩分　2.60 g
		小松菜のみそ汁	だしパック	豆腐　みそ	小松菜　えのき	
17	月	麻婆豆腐丼				エネルギー　742 kcal
		（ごはん）	米　麦			タンパク質　26.5 g
		（麻婆豆腐）	酒　サラダ油　片栗粉　ごま油　中華調味料　みりん　醤油	冷凍豆腐　豚肉　みそ　豆板醤　オイスターソース	にら　にんじん　たまねぎ　干椎茸　しょうが	脂質　23.0 g
		牛乳		牛乳		塩分　2.51 g
		焼売【小２コ中・高・職３コ】		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・歌肉・食塩・しょうゆ・卵白）		
		中華サラダ	砂糖　ごま油　醤油　酢	ハム	ほうれん草　キャベツ　赤ピーマン　もやし	
18	火	ごはん	米			エネルギー　690 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　19.5 g
		豆腐ハンバーグ（おろしソース）	大根おろしソース（大根おろし・醤油・醸造酢・水飴・砂糖・味醂・食塩）　しょうゆ　がらスープ	豆腐ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豆腐・豚脂・パン粉・人参・小麦粉）	だいこん	脂質　20.8 g
		ほうれんそうとコーンのソテー	サラダ油　食塩　こしょう　醤油		ほうれん草　たまねぎ　しめじ　にんじん　ホールコーン	塩分　2.06 g
		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　セロリー	
19	水	わかめうどん				エネルギー　585 kcal
		（ソフトめん）	ソフトめん			タンパク質　25.2 g
		（うどん汁）	サラダ油　酒　醤油　白だしつゆ　食塩　だしパック	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　10.4 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分　3.51 g
		おかかあえ	味付おかか（味付け鰹節・砂糖・かつお骨粉末・魚介エキス・食塩・酵母エキス）	かつお節	ブロッコリー　もやし　にんじん	
		ミニドーナツ	ミニドーナツ（小麦粉・砂糖・全卵・乳糖・植物油脂・カスタード味フィリング・牛乳・ベーキングパウダー・脱脂大豆粉・乾燥卵黄）　大豆油			
20	木	ホットドック				エネルギー　694 kcal
		（コッペパン）	パン			タンパク質　27.3 g
		（フランクフルト）		フランクフルトソーセージ（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）	ケチャップ	脂質　26.6 g
		牛乳		牛乳		塩分　3.20 g
		ボイル野菜			キャベツ　きゅうり	
		コーンスープ	シチュールー（米粉・砂糖・やし油クリーミングパウダー・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）　こしょう　食塩	豆乳	コーンペースト　ホールコーン　たまねぎ　パセリ	
21	金	ごはん	米			エネルギー　646 kcal
		ふりかけ		ふりかけ（調味顆粒・味付削り節・海苔・貝カルシウム・セルロース）		タンパク質　26.2 g
		牛乳		牛乳		脂質　20.0 g
		さば文化干し		さば　食塩		塩分　3.33 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	
		なすのみそ汁	和風だし　だしパック	油揚げ　みそ	なす　たまねぎ	
24	月	ポークカレーライス				エネルギー　677 kcal
		（ごはん）	米　麦			タンパク質　21.2 g
		（カレールー）	じゃがいも　サラダ油　醤油　こしょう　カレールゥ（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・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）	ぶた肉　豆乳　すりおろしりんご	にんじん　たまねぎ　ホールコーン　ピーマン	脂質　16.3 g
		牛乳		牛乳		塩分　1.59 g
		グリーンサラダ	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）		きゅうり　アスパラガス　キャベツ　むきそら豆	
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト（乳製品・砂糖・異性化液糖・いちご果肉・いちご果汁・乳製品・イソマルトオリゴ糖シロップ・砂糖・乳製品）		
25	火	ごはん	米			エネルギー　627 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　29.1 g
		いわし梅煮		いわし梅煮（いわし・還元水あめ・砂糖・梅干・醤油・みりん・でん粉）		脂質　19.9 g
		豚肉と厚揚げのうま煮	酒　サラダ油　砂糖　醤油　和風だし	豚肉　厚揚げ　みそ	しょうが　グリンピース　たまねぎ	塩分　2.47 g
		なめこのみそ汁	だしパック　和風だし	みそ	キャベツ　さやいんげん　たまねぎ　なめこ	
26	水	冷やし中華				エネルギー　557 kcal
		（中華めん）	冷やし中華麺			タンパク質　19.1 g
		（野菜具）	ごま	ハム　かまぼこ黄	きゅうり　もやし　にんじん　わかめ	脂質　12.4 g
		（冷やし中華たれ）		冷やし中華スープ（砂糖ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・しょうゆ・食塩・植物油脂・調味料・酸味料・カラメル色素・V.B1・甘味料）		塩分　3.99 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
		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・ＸＯ醤（えび）・脱脂粉乳）		
27	木	黒パン	パン			エネルギー　621 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　25.8 g
		鶏肉のマーマレード焼	クッキングワイン　醤油	鶏肉	マーマレード	脂質　19.2 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・糖類・半固形状ドレッシング（卵・乳）・醸造酢・チーズ・食塩）	ミックス豆	ホールコーン　きゅうり　にんじん	塩分　2.73 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	
28	金	ごはん	米			エネルギー　558 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質　23.2 g
		アジフライ	大豆油　中濃ソース	アジフライ（まあじ・生パン粉・バッター粉・食塩・白コショウ）		脂質　17.6 g
		チキンのごまサラダ	サラダ油　ごま　酢　醤油　食塩　こしょう	ささみ水煮	キャベツ　こまつな　もやし	塩分　2.14 g
		具だくさん汁	さといも　だしパック　和風だし	みそ	ねぎ　にんじん　なめこ　わかめ	