

7月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日	献立名	黄の仲	赤の仲	緑の仲	栄養価	
		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
1	ごはん のりゆかり 牛乳 さば味噌煮 たくあん和え にらたま汁 ごはん	米 ふりかけ(調味料・のり・味付鰹節・貝カールウム・セルロース) ごま しょうゆ 食塩 和風だし	牛乳 さば味噌煮(サバ・味噌・砂糖・味醂・醤油)	たくあん もやし 小松菜 にら	エネルギー 604 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 15.8 g 塩分 3.07 g	
2	牛乳 にんじんシリシリ ゴーヤのおかかマヨ和え もずくスープ きつねうどん (ソフトめん) (うどん汁)	米サラダ油 ごま油 酒 中華調味料 食塩 こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 酒 しょうゆ 食塩 こしょう がるスープ	牛乳 ツナフレーク 鰹節 かつお節 もずく 豚肉 鶏がらスープ	にんじん 冷凍えのき もやし しょうが にがり きゅうり キャベツ 塩こんぶ 冷凍えのき ねぎ	エネルギー 602 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 22.4 g 塩分 2.31 g	
3	飲むヨーグルト(マスカット) 梅でどうもろこし きゅうりの酢物	ソフトめん 酒 しょうゆ みりん 和風だし だしパック	鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルトマスカット味(脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦芽糖水あめ)	にんじん 干椎茸 ねぎ 冷凍ほうれん草 どうもろこし わかめ きゅうり もやし しょうが	エネルギー 437 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 4.0 g 塩分 3.07 g	
4	てりやきバーガー(丸パン) (照焼パティ) (ボイルキャベツ) 牛乳 玄米トマトスープ	丸パン 照焼パティ(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・粒状植物性たん白・砂糖・みりん・しょうゆ・なたね油) キャベツ ぶちっともち じゃがいも 酒 食塩 コンソメ こしょう	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん スズキニ トマト水煮 ばせり	エネルギー 599 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.49 g	
5	【七割献立】 ごはん 牛乳 白大豆コロッケ マカロニサラダ セタスープ コーンピラフ	米 白大豆コロッケ(白大豆・乾燥マッシュポテト・バター・砂糖・食塩・パン粉・小麦粉) 大豆白絞油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう そうめん 量の匙 食塩 しょうゆ	牛乳 魚肉ソーセージ 豆腐	きゅうり にんじん たまねぎ おくら 小松菜	エネルギー 666 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 22.0 g 塩分 2.16 g	
8	牛乳 ポロアソーセージソテー ツナサラダ ジュリエンスープ 【納豆の自献立】 ごはん 納豆 牛乳 木の葉揚げ ゴマ和え 豚汁	米 ポロアソーセージ(鶏肉・豚脂・豚肉・てん粉・発酵調味料・砂糖・ドロマイト) ツナフレーク コンソメ 食塩 こしょう	牛乳 ポロアソーセージ(鶏肉・豚脂・豚肉・てん粉・発酵調味料・砂糖・ドロマイト) ツナフレーク ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん セロリ	エネルギー 638 kcal タンパク質 22.6 g 脂質 23.3 g 塩分 3.01 g	
9	豚骨ラーメン(中華めん) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト おさかなナゲット 棒棒鶏サラダ コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグピカタ ラクトゥイス ベジタブルスープ	中華めん ごま 豚骨ラーメンスープ(ボークエキス・食塩・醤油・豚脂・大豆油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・香味油・こしょう・酵母エキス) 豚骨スープ(ボークエキス・食用油脂・食塩・野菜エキス・酵母エキス) 米サラダ油 棒棒鶏ドレッシング(食用植物油・果糖ぶどう糖液糖・醤油・ごま・醸造酢・発酵調味料・生姜・みそ・食塩・にんにく加工・コチジャン) パン ジャム(ブルーベリー・砂糖・水飴)	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・マスタード) 牛乳 木の葉揚げ(たら・えそ・でん粉・なたね油・砂糖・みりん・食塩) 油揚げ ぶたこま肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ほうれん草 にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー 751 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 19.9 g 塩分 2.74 g	
10	豚骨ラーメン(中華めん) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト おさかなナゲット 棒棒鶏サラダ コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグピカタ ラクトゥイス ベジタブルスープ	中華めん ごま 豚骨ラーメンスープ(ボークエキス・食塩・醤油・豚脂・大豆油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・香味油・こしょう・酵母エキス) 豚骨スープ(ボークエキス・食用油脂・食塩・野菜エキス・酵母エキス) 米サラダ油 棒棒鶏ドレッシング(食用植物油・果糖ぶどう糖液糖・醤油・ごま・醸造酢・発酵調味料・生姜・みそ・食塩・にんにく加工・コチジャン) パン ジャム(ブルーベリー・砂糖・水飴)	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・マスタード) 牛乳 木の葉揚げ(たら・えそ・でん粉・なたね油・砂糖・みりん・食塩) 油揚げ ぶたこま肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ほうれん草 にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー 576 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.72 g	
11	豚骨ラーメン(中華めん) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト おさかなナゲット 棒棒鶏サラダ コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグピカタ ラクトゥイス ベジタブルスープ	中華めん ごま 豚骨ラーメンスープ(ボークエキス・食塩・醤油・豚脂・大豆油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・香味油・こしょう・酵母エキス) 豚骨スープ(ボークエキス・食用油脂・食塩・野菜エキス・酵母エキス) 米サラダ油 棒棒鶏ドレッシング(食用植物油・果糖ぶどう糖液糖・醤油・ごま・醸造酢・発酵調味料・生姜・みそ・食塩・にんにく加工・コチジャン) パン ジャム(ブルーベリー・砂糖・水飴)	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・マスタード) 牛乳 木の葉揚げ(たら・えそ・でん粉・なたね油・砂糖・みりん・食塩) 油揚げ ぶたこま肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ほうれん草 にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー 609 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.84 g	
12	豚骨ラーメン(中華めん) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト おさかなナゲット 棒棒鶏サラダ コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグピカタ ラクトゥイス ベジタブルスープ	中華めん ごま 豚骨ラーメンスープ(ボークエキス・食塩・醤油・豚脂・大豆油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・香味油・こしょう・酵母エキス) 豚骨スープ(ボークエキス・食用油脂・食塩・野菜エキス・酵母エキス) 米サラダ油 棒棒鶏ドレッシング(食用植物油・果糖ぶどう糖液糖・醤油・ごま・醸造酢・発酵調味料・生姜・みそ・食塩・にんにく加工・コチジャン) パン ジャム(ブルーベリー・砂糖・水飴)	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・マスタード) 牛乳 木の葉揚げ(たら・えそ・でん粉・なたね油・砂糖・みりん・食塩) 油揚げ ぶたこま肉 豆腐 白みそ 赤みそ	ほうれん草 にんじん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー 573 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 12.3 g 塩分 2.93 g	
15	【海の日】				エネルギー 0 kcal 塩分 0.00 g	
16	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり漬 わさび和え おくらのみそ汁 サラダうどん (ひやしうどん) (野菜具) (めんつゆ) 飲むヨーグルト お好み焼き パンブキントースト 牛乳 ピーズサラダ ごろごろ肉団子スープ	米 高野菜漬粉 大豆白絞油 上白糖 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 しょうゆ 和風だし ソフトめん ごま めんつゆ 中濃ソース 食パン 上白糖 マーガリン	牛乳 鶏肉 かまぼこ わさび 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 牛乳 ひよこ豆 金時豆 わさび枝豆 肉団子(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・醤油)	レモン果汁 もやし 小松菜 おくら えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん レタス わかめ かぼちゃ カリフラワー ミックスベジタブル サウザンアイランドドレッシング(食用植物油・砂糖・ビクルス・醸造酢・トマトケチャップ・食塩・トマトペースト) ブロッコリー キャベツ にんじん	エネルギー 579 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 16.1 g 塩分 2.56 g	
17	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり漬 わさび和え おくらのみそ汁 サラダうどん (ひやしうどん) (野菜具) (めんつゆ) 飲むヨーグルト お好み焼き パンブキントースト 牛乳 ピーズサラダ ごろごろ肉団子スープ	米 高野菜漬粉 大豆白絞油 上白糖 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 しょうゆ 和風だし ソフトめん ごま めんつゆ 中濃ソース 食パン 上白糖 マーガリン	牛乳 鶏肉 かまぼこ わさび 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 牛乳 ひよこ豆 金時豆 わさび枝豆 肉団子(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・醤油)	レモン果汁 もやし 小松菜 おくら えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん レタス わかめ かぼちゃ カリフラワー ミックスベジタブル サウザンアイランドドレッシング(食用植物油・砂糖・ビクルス・醸造酢・トマトケチャップ・食塩・トマトペースト) ブロッコリー キャベツ にんじん	エネルギー 824 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 8.8 g 塩分 2.94 g	
18	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり漬 わさび和え おくらのみそ汁 サラダうどん (ひやしうどん) (野菜具) (めんつゆ) 飲むヨーグルト お好み焼き パンブキントースト 牛乳 ピーズサラダ ごろごろ肉団子スープ	米 高野菜漬粉 大豆白絞油 上白糖 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 しょうゆ 和風だし ソフトめん ごま めんつゆ 中濃ソース 食パン 上白糖 マーガリン	牛乳 鶏肉 かまぼこ わさび 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 牛乳 ひよこ豆 金時豆 わさび枝豆 肉団子(鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・パン粉・醤油)	レモン果汁 もやし 小松菜 おくら えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん レタス わかめ かぼちゃ カリフラワー ミックスベジタブル サウザンアイランドドレッシング(食用植物油・砂糖・ビクルス・醸造酢・トマトケチャップ・食塩・トマトペースト) ブロッコリー キャベツ にんじん	エネルギー 591 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 21.2 g 塩分 2.04 g	
19	夏野菜カレー(ごはん) (カレー) 牛乳 まわかめサラダ いちごヨーグルト	米 米粒麦ビタミン まじりがいも 米サラダ油 しょうゆ こしょう カレールー(やし油クレーミングパウダー・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・コンスタチ・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・クレンジング剤・デキストリン・ターメリック・増粘剤・乳化剤) 粉 上白糖 米サラダ油 しょうゆ 穀物 酢	牛乳 牛乳 かまぼこ 赤みそ たまねぎ ホールコーン なす ビーマン トマト水煮 かまぼこ(たら・ほろろ・食塩・砂糖・発酵調味料) 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)	かぼちゃ 赤みそ たまねぎ ホールコーン なす ビーマン トマト水煮 きゅうり まわかめ キャベツ しょうが	エネルギー 705 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.51 g	

9月1日予定献立(物資の都合により変更になる場合があります)

9/1	スタミナ豚丼 (ごはん) (丼具) 牛乳 ゴマ和え なすのみそ汁	精白米 米粒麦 上白糖 酒 みりん しょうゆ ごま 上白糖 しょうゆ 和風だし みりん 和風だし	豚肉 みそ 牛乳 小松菜 切干大根 にんじん なす	
-----	---	---	------------------------------------	--