

9月献立使用材料

県立勝田特別支援学校

日	曜	献立名	黄の件 熱や力になる食品(調味料含む)	赤の件 血・肉・骨になる食品	緑の件 体の調子を整える食品	栄養価 (小学部5・6年生)
2	月	スタミナ雑炊(ごはん)	米 菜			エネルギー 652 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 18.9 g 塩分 2.51 g
		(丼具) 牛乳 ごま和え なすと厚揚げのみそ汁 ごはん	米 菜 砂糖 酒 みりん 醤油 だしパック 和風だし	豚肉 赤みそ 牛乳	もやし たまねぎ にんにく 小松菜 切干大根 にんじん なす	
3	火	鶏肉の梅じそ焼き 雑煮和え さつまいものみそ汁 冷やし中華 (中華めん) (冷やし中華具)	酒 みりん 醤油 さつまいも だしパック 中華めん	牛乳 鶏肉 白みそ 白みそ	しそ ねぎりめ ほうれん草 もやし しめじ ゆず たまねぎ	エネルギー 571 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.92 g
		飲むヨーグルト カレーボール (小1中高2)	食パン ノンエッグマヨネーズ だしパック ごま	ハム かまぼこ 煮し中華スープ (砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・醤油・食塩・植物油・調味料) 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) カレーボール (もち粉・調整ラード・パン粉・砂糖・でん粉・食塩・カレールウ・チキンバイオン・たまねぎ・にんじん)	きゅうり もやし にんじん わかめ	エネルギー 518 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.83 g
4	水	コンポート 牛乳 ミートボールのラクトウユ	食パン ノンエッグマヨネーズ だしパック じゃがいも 砂糖 クッキングワイン 中濃ソース コンソメ 食塩 だしパック	シュレッドチーズ 牛乳 肉団子 ウィンナー ウスターソース	ホールコーン	エネルギー 743 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 30.1 g
		ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き おおか和え きのこじゃがいものみそ汁 ごはん	米 酒 食塩 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも だしパック 和風だし	牛乳 鶏切身 味付おかつ 白みそ	たまねぎ パセリ レモン果汁 ほうれん草 もやし にんじん えのき しめじ 干椎茸	エネルギー 583 kcal タンパク質 26.8 g 脂質 18.5 g 塩分 2.32 g
9	月	おおかふりかけ 牛乳 イカナゲツト (小1中高2)	米 大豆油	おおかふりかけ (調味顆粒・味付糖削り節・の海苔・貝カルシウム・セルロース) 牛乳 イカナゲツト (イカ・タチウオ・植物油・発酵調味料・豚脂・砂糖・食塩・大豆粉・粉末状大豆たん白・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・菜種油・加工でん粉・トレハロース)		エネルギー 574 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 15.5 g 塩分 2.26 g
		大豆の磯煮 卵のみそ汁 ごはん 牛乳 アジフライ	サラダ油 砂糖 醤油 みりん だしパック	煮大豆 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 白みそ	ひじき にんじん しめじ だいこん あさつき	エネルギー 590 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.90 g
10	火	豆腐漬 具だくさん汁 なすのミートソースパグティ (ソフトめん) (ミートソース)	白だししゆ さといも だしパック 和風だし	厚揚げ 白みそ	キャベツ ねぎ にんじん なめこ	エネルギー 623 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 11.3 g 塩分 2.24 g
		飲むヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー	ソフトめん オリーブ油 中濃ソース だしパック 食塩 クッキングワイン	豚肉 飲むヨーグルト	たまねぎ にんじん 揚なす にんにく マッシュルーム ケチャップ トマト水煮	エネルギー 590 kcal タンパク質 23.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.90 g
11	水	ハチミツパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ ごはん	パン クッキングワイン 醤油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食塩 だしパック コンソメ 食塩 だしパック	牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ ベーコン		エネルギー 622 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 18.8 g 塩分 2.66 g
		牛乳 焼売 (小2中高3)	米 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・グリニピース・砂糖・豚肉・食塩・しょうゆ・卵白)	牛乳 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・グリニピース・砂糖・豚肉・食塩・しょうゆ・卵白)	キャベツ きゅうり きくらげ 干椎茸 にんじん たけのこ ねぎ	エネルギー 597 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.05 g
12	木	春雨サラダ 五目スープ	春雨 ごま油 醤油 ねぎがらし 酢 酒 砂糖 片栗粉 ごま油 中華調味料 食塩 だしパック 醤油	かまぼこ 赤 ツナフレーク 豆腐	キャベツ きゅうり きくらげ 干椎茸 にんじん たけのこ ねぎ	エネルギー 0 kcal タンパク質 0.0 g 脂質 0.00 g
		【敬老の日】				エネルギー 682 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 17.8 g 塩分 2.51 g
17	火	【月見献立】 枝豆ゆかりご飯 牛乳 野菜のふわふわ豆腐 里芋のそぼろ煮 しめじの肉味噌 冷玉うどん (きしめん) (うどん汁)	米 麦 ゆかり さといも サラダ油 砂糖 酒 片栗粉 醤油 みりん 食塩 しょうゆ だしパック 和風だし きしめん 酒 醤油 食塩 みりん 和風だし だしパック	枝豆 牛乳 野菜のふわふわ (たらすり身・豆腐・かぼちゃ・くわい・植物油・さつまいも・にんじん・でん粉・卵白・なごいも・たまねぎ) 鶏肉 冷凍豆腐	たまねぎ にんじん グリニピース 干椎茸 しょうが ぶなしめじ ほうれん草 干椎茸	エネルギー 534 kcal タンパク質 25.5 g 脂質 14.4 g 塩分 3.57 g
		牛乳 厚焼玉子	米 厚焼玉子 (鶏卵・オリゴ糖・砂糖・食酢・食用卵殻粉・発酵調味料)	牛乳 厚焼玉子 (鶏卵・オリゴ糖・砂糖・食酢・食用卵殻粉・発酵調味料)	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干椎茸	エネルギー 635 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 23.1 g 塩分 2.20 g
19	木	塩こんぶの卵豆腐 ミルクパン 牛乳 ローズボークコロッケ フレンチサラダ マッシュルームと豚肉のスープ	醤油 ミルクパン コロッケ (じゃがいも・豚肉・玉葱・マッシュポテト・砂糖・食塩・こしょう・パン粉・小麦粉・バター・ミックス) 砂糖 オリーブ油 酢 食塩 だしパック コンソメ 食塩 だしパック 醤油	牛乳	きゅうり もやし キャベツ 塩こんぶ	エネルギー 635 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 23.1 g 塩分 2.20 g
		ごはん 牛乳 さば文化子し 切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	米 砂糖 醤油 食塩 だしパック 和風だし だしパック	豚肉 パセリ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン マッシュルーム 小松菜 たまねぎ	エネルギー 655 kcal タンパク質 25.6 g 脂質 20.7 g 塩分 3.14 g
20	金	ごはん 牛乳 野菜ソイ餃子 (小2中高3)	米 砂糖 醤油 食塩 みりん 和風だし だしパック	牛乳 ソイ餃子 (野菜・こんにやく・粒状植物性たん白・植物油・脂・しょうゆ・パン粉・小麦粉・植物油・大豆粉・加工でん粉)	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 たまねぎ	エネルギー 566 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 14.2 g
		チンジャオロース かにかま玉スープ 豚肉うどん (ソフトめん) (うどん汁)	サラダ油 酒 砂糖 片栗粉 醤油 片栗粉 中華調味料 食塩 だしパック 醤油 ソフトめん 酒 七味唐辛子 醤油 白だししゆ 食塩 みりん 和風だし だしパック	豚肉 オイスターソース かにかま 鶏卵	たけのこ ビーマン 赤ビーマン もやし 干椎茸 しょうが にんにく にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ	エネルギー 520 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 13.7 g 塩分 3.23 g
25	水	牛乳 小魚かまぼこ (小1中高2) おおか和え キーマカレー (ナン)	醤油 砂糖 醤油 食塩 だしパック 和風だし だしパック	牛乳 小魚かまぼこ (魚肉すり身・とうもろこし・枝豆・でん粉・還元水あめ・なたね油・食塩) かつお節	ほうれん草 キャベツ もやし	エネルギー 523 kcal タンパク質 21.5 g
		牛乳 キャベツとブロッコリーのサラダ ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ きゅうりとまわりの和え物 じゃがいものみそ汁	ソフトめん 酒 七味唐辛子 醤油 白だししゆ 食塩 みりん 和風だし だしパック	豚肉 大豆 枝豆 ソース中濃	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ケチャップ	エネルギー 554 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 16.9 g 塩分 2.02 g
27	金	牛乳 さんまの竜田揚げ きゅうりとまわりの和え物 じゃがいものみそ汁	醤油 砂糖 醤油 食塩 だしパック 和風だし だしパック	牛乳 さんま開き竜田 (さんま・馬鈴薯でん粉・醤油・酒・生姜)	きゅうり キャベツ くきわかめ 干椎茸 ちんげんさい にんじん	エネルギー 523 kcal タンパク質 21.5 g
		牛乳 焼餅チャーハン 牛乳 にらまんじゅう 春雨スープ	米 サラダ油 ごま油 醤油 食塩 だしパック 中華調味料 醤油 食塩 白だししゆ じゃがいも だしパック 和風だし	鶏卵 焼き豚 (豚肉・しょうゆ・還元水あめ・砂糖・大豆たん白・食塩・リン酸塩・調味料・酸化防止剤・発色剤・着色料) 牛乳 にらまんじゅう (豚肉・キャベツ・にら・なごねぎ・豚脂・しょうゆ・小麦粉) 豚肉ソーセージ	ミックスベジタブル しょうが ねぎ	エネルギー 663 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.94 g