

10月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日	曜日	黄	の	赤	の	緑	の	栄養価(小学部5・6年生)
		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	火	ごはん 味噌汁 甘味いりたまご たくあん和え まいたけのみそ汁 カレーうどん (きじめい)	精白米 大豆白絞油・酒・上白糖・しょうゆ・みりん 和風だし	牛乳 いかに天ぷら(いかに、小巻粉、コンスタターチ、衣煎油)	牛乳 豆腐 白みそ		子切りたくあん もやし 小松菜 まいたけ たまねぎ だいこん	エネルギー タンパク 脂質 塩分 627 kcal 20.7 g 20.1 g 2.49 g
2	水	(うどん汁) カレーのおひたし キャベツのドック ハンモーストドック (コッパパン) (カレーライス)ドック (キャベツとコンのサラダ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	ぶたこま肉	牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 りんご		エネルギー タンパク 脂質 塩分 579 kcal 23.8 g 12.7 g 3.15 g
3	木	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 614 kcal 30.8 g 19.9 g 2.42 g
4	金	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 555 kcal 22.4 g 14.8 g 2.31 g
7	月	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 686 kcal 23.1 g 18.0 g 2.96 g
8	火	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 607 kcal 18.8 g 15.4 g 2.10 g
9	水	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 631 kcal 23.7 g 18.7 g 2.68 g
10	木	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 712 kcal 28.7 g 28.2 g 3.09 g
11	金	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 528 kcal 23.1 g 11.9 g 2.72 g
14	月	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 0 kcal 0.0 g 0.00 g
15	火	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 612 kcal 22.5 g 18.5 g 2.39 g
16	水	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 582 kcal 20.1 g 12.4 g 3.17 g
17	木	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 648 kcal 26.2 g 25.9 g 2.80 g
18	金	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 569 kcal 23.7 g 12.0 g 2.40 g
21	月	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 685 kcal 25.8 g 15.3 g 2.14 g
22	火	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 501 kcal 18.3 g 12.7 g 2.16 g
23	水	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 668 kcal 24.9 g 12.4 g 3.13 g
24	木	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 665 kcal 27.6 g 21.9 g 3.08 g
25	金	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 598 kcal 20.0 g 18.0 g 3.27 g
28	月	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 658 kcal 20.6 g 19.7 g 1.43 g
29	火	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 583 kcal 22.9 g 12.9 g 2.01 g
30	水	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 632 kcal 21.0 g 10.0 g 3.00 g
31	木	ごはん いわし梅菜 切干大根やうざ もやしと厚揚げのみそ汁 麻婆なす 春雨アニョ タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳	精白米 しょうゆ 和風だし	鶏もも肉 鶏もも肉 スライス 豚ひき肉 豆腐 鶏 小麦粉・加工でん粉	牛乳	たまねぎ ビーマン おろしニンニク ケチャップ トマト		エネルギー タンパク 脂質 塩分 754 kcal 22.3 g 25.8 g 3.29 g

※ 物資調達都合により、変更になる場合があります。