11月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日	曜日		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	金	ごはん	米			エネルギー 586 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 25.5 g
		ごぼの七味焼	ごま 砂糖 ごま油 七味唐辛子 醤油	サバ切身	ねぎ にんにく	脂質 14.3 g
		ゆかり和え	ゆかり 食塩		キャベツ 小松菜 赤ピーマン	塩分 2.84 g
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも だしパック 和風だし	白みそ 赤みそ	にんじん わかめ ねぎ	
4	月	振替休日				エネルギー 0 kcal
						塩分 0.00 g
5	火	ごはん	米			エネルギー 577 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.6 g
		うの花コロッケ	うの花コロッケ(ばれいしょ・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・砂糖・しょうゆ・イヌリン・発酵調味料・パン粉・小麦粉・でん粉) 大豆油			脂質 19.3 g
		かまぼこの土佐和え	砂糖 食塩 酢 醤油	かまぼこ かつお節	小松菜 もやし	塩分 2.55 g
		里芋のみそ汁	さといも 和風だし だしパック	油揚げ 赤みそ 白みそ		
6	水	麦そラーメン				エネルギー 578 kcal
		(中華めん)	中華めん			タンパク質 22.3 g
		(ラーメンスープ)	醤油 こしょう ラーメンの素(みそ・アミノ酸液・玉ねぎ・生姜・にんにく・しょうゆ・食用油脂・大豆粉・発酵調味料・砂糖・白ごま・りんご・辣醤・魚醤・りんご酢・トマトペースト・カツオエキス・レッドペッパー・調味料・増粘剤)	豚肉 ナルト 白みそ	ホールコーン にら キャベツ ねぎ たけのこ しょうが	脂質 12.4 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 2.62 g
		焼売【小2中高3】		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・豚肉・卵白・加工でん粉)		
		ピリ辛もやし	ごま油 砂糖 食塩 醤油 コチュジャン 中華調味料		もやし にんじん	
7	木	食パン	食パン			エネルギー 611 kcal
		チョコレートバテ	チョコバテ(水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス)			タンパク質 24.5 g
		牛乳		牛乳		脂質 18.8 g
		クリームシチュー	じゃがいも サラダ油 コンソメ 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) 食塩 こしょう	鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	塩分 2.37 g
		ツナとキャベツのサラダ	砂糖 食塩 こしょう	ツナフレーク	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	
8	金	勤労感謝				エネルギー 0 kcal
						塩分 0.00 g
11	月	ごはん	米			エネルギー 605 kcal
		味付のり			味付のり(乾のり・砂糖・醤油・風味だし・食塩・水飴)	タンパク質 24.1 g
		牛乳		牛乳		脂質 18.1 g
		さんま煮付		さんま煮付(さんま・砂糖・醤油・味噌・生姜)		塩分 2.36 g
		切干大根のマリネ	オリーブ油 砂糖 酢 食塩 こしょう		切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり	
		白菜のみそ汁	だしパック 和風だし	豆腐 油揚げ 白みそ	はくさい	
12	火	ごはん	米			エネルギー 558 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27.6 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 14.5 g
		わさび和え	食塩 醤油	かまぼこ赤 わさび	もやし 小松菜 にんじん	塩分 2.61 g
		かきたま汁	片栗粉 醤油 食塩 だしパック	卵	にら ねぎ	
13	水	県民の日				エネルギー 0 kcal
						塩分 0.00 g
14	木	はちみつパン	パン			エネルギー 652 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 26.7 g
		ポークビーンズ	じゃがいも サラダ油 砂糖 コンソメ 食塩 こしょう	大豆 豚肉 ベーコン ウスターソース	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ケチャップ トマト水煮	脂質 21.6 g
		カラフルサラダ	オリーブ油 食塩 酢 こしょう		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ホールコーン缶	塩分 2.38 g
15	金	ごはん	米			エネルギー 575 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21.4 g
		ミートボール【小1中高2】		肉団子(鶏肉・ごぼう・パン粉・玉ねぎ・にんじん・れんこん・しょうゆ・ねぎ・植物油脂・砂糖・粒状植物性たん白・みりん・かつお節エキス・食塩・加工でん粉・加水・たれ)		脂質 13.6 g
		もやしの和え物	砂糖 ごま油 食塩 醤油 こしょう	ささみ水煮	もやし きゅうり にんじん	塩分 2.69 g
		ユーミータン	片栗粉 がらスープ 中華調味料 醤油 食塩	鶏卵 牛乳	たまねぎ ホールコーン クリームコーン きくらげ	
18	月	ごはん	米			エネルギー 579 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・マスタード)		タンパク質 21.4 g
		牛乳		牛乳		脂質 16.7 g
		たこ焼き【小1中高2】	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・紅しょうが・乳たんぱく・加工でん粉)		塩分 2.23 g
		小松菜の生姜和え	食塩 醤油		小松菜 キャベツ もやし しょうが	
		豚摩汁	さといも 和風だし だしパック	鶏肉 白みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 半複算	
19	火	【菓味しおデー】				エネルギー 606 kcal
		ごはん	米			タンパク質 25.3 g
		牛乳		牛乳		脂質 15.4 g
		フルーティー酢醤	片栗粉 大豆油 砂糖 醤油 酢	鶏肉	しょうが にんにく パインジュース ケチャップ	塩分 1.97 g
		海苔チーズあえ	ごま 食塩 醤油	チーズ	小松菜 もやし キャベツ れんこん にんじん きざみのり	
		塩こうスープ	さつまいも がらスープ 醤油 こしょう 食塩	高野豆腐 大豆 塩麹	だいこん ほくさい しめじ ねぎ	
20	水	芋がら入けんちんうどん				エネルギー 572 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 27.3 g
		(うどん汁)	サラダ油 さといも こんにゃく 砂糖 醤油 食塩 だしパック 白だしつゆ	鶏肉 豆腐	だいこん ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ いもがら	脂質 10.0 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分 2.61 g
		玉子焼き		玉子焼き(鶏卵・砂糖・澱粉・醸造酢・食塩・醤油・かつお節		
		ブロッコリーのおかか和え	味付おかか 食塩	かつお節	ブロッコリー もやし にんじん	
21	木	米パン	米パン			エネルギー 701 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 31.7 g
		ポークアンドナゲット	サラダ油 食塩 こしょう 七味唐辛子 醤油	豚肉	たまねぎ にんにく ケチャップ	脂質 27.7 g
		白菜サラダ	オリーブ油 食塩 酢 こしょう		はくさい 小松菜 にんじん パセリ	塩分 2.93 g
		根菜の豆乳チャウダー	じゃがいも コンソメ シチュールー 食塩	野菜ボール(魚肉すり身・にんじんペースト・でん粉・砂糖・食塩・豆乳・大豆たん白) ベーコン 豆乳	たまねぎ れんこん セロリ―	
22	金	創立記念日				エネルギー 0 kcal
						塩分 0.00 g
25	月	茨城野菜たっぷりカレー				エネルギー 685 kcal
		(ごはん)	米 麦			タンパク質 22.4 g
		(カレールー)	サラダ油 醤油 ごしょう 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・ターメリック・増粘剤・乳化剤)	豚肉 豆乳 すりおろしりんご	れんこん にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ほうれん草 トマト水煮	脂質 16.9 g
		牛乳		牛乳		塩分 1.63 g
		コーンのおひたし	醤油	かつおだし	にら もやし キャベツ	
		たまごプリン	プリン(生乳・卵・砂糖・カラメルソース)			
26	火	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 26.4 g
		いなだ香味焼		いなだ香味(いなだ・パインアップルジュース・醤油・酢・砂糖・酒・生姜)		脂質 18.2 g
		がんもどきとキャベツの含め煮	砂糖 片栗粉 醤油 和風だし	がんもどき	キャベツ 小松菜	塩分 2.62 g
		さつまいものみそ汁	さつまいも 和風だし だしパック	白みそ	だいこん ねぎ	
27	水	卵とじうどん				エネルギー 558 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 21.8 g
		(うどん汁)	片栗粉 醤油 和風だし だしパック みりん	卵 鶏肉 水	ねぎ にんじん 半複算 しめじ	脂質 7.7 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分 3.05 g
		肉まん	肉まん(小麦粉・たまねぎ・砂糖・豚肉・たけのこ・豚脂・粒状大豆たん白・しょうゆ・ラード・ばれいしょでん粉・パン粉)			
		たくあん和え	ごま 食塩		たくあん もやし 小松菜	
28	木	揚げパン	パン 大豆油 砂糖	きな粉		エネルギー 633 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27.4 g
		キャベツとコーンのサラダ	酢 青じそドレッシング(ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・醸造酢・調味液・米発酵調味料・食塩・こんぶだし) 醤油		ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ わかめ	脂質 22.5 g
		白菜と肉団子のスープ煮	春雨 ごま油 チキンブイヨン 中華調味料 食塩 醤油 ブラックペッパー	豆腐 鶏団子(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・醤油・食塩・しょうが)	はくさい ねぎ にんじん しょうが	塩分 3.09 g
29	金	ごはん	米			エネルギー 572 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 23.9 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 16.9 g
		キャベツのサラダ	サラダ油 砂糖 酢 食塩 こしょう		にんじん キャベツ	塩分 1.90 g
		もやしのみそ汁	だしパック 和風だし	白みそ	もやし えのき	

※ 物資調達の都合により、変更になる場合があります。