

12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)	
2	月	中華丼 (ごはん)	米 おおむぎ	かまぼこ 豚肉 イカボール(すげそうだち・いか・ てん粉・砂糖・食塩・大豆たん白・なたね油) オイ スターソース	たけのこ キャベツ ちんげんさい 干椎茸 ねぎ	エネルギー 601 kcal タンパク質 19.9 g	
		(丼具)	酒 片栗粉 サラダ油 ごま油 中華調味料 醤油 食塩 こしょう			脂質 10.8 g	
		牛乳 中華和え	砂糖 ごま油 酢 醤油	牛乳	もやし ほうれん草 にんじん	塩分 2.81 g	
3	火	ごはん	米			エネルギー 613 kcal タンパク質 29.3 g	
		牛乳 さば山椒焼き	酒 醤油	牛乳 サバ切身 粉山椒		脂質 18.5 g	
		切干大根の煮物 かきたま汁	砂糖 サラダ油 しょうゆ みりん 和風だし 片栗粉 醤油 食塩 和風だし だしパック	油揚げ 鶏肉 卵	切干大根 干椎茸 にんじん にら	塩分 2.69 g	
4	水	肉うどん (ソフトめん)	ソフトめん			エネルギー 765 kcal タンパク質 29.7 g	
		(うどん汁)	サラダ油 酒 醤油 みりん 和風だし だしパック 食塩	豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 ごぼう	脂質 19.5 g	
		牛乳 抹茶蒸しパン	砂糖 抹茶 金時豆煮豆	牛乳 ミックス粉(小麦粉・砂糖・卵白粉・植物油脂・食 塩・ベーキングパウダー・乳化剤) 豆乳		塩分 2.69 g	
5	木	ぶどうパン	ぶどうパン			エネルギー 648 kcal タンパク質 22.2 g	
		牛乳 トマトオムレツ		牛乳 オムレツ(鶏卵・チキンスープ・トマトソース・タビ オカ澱粉・砂糖)		脂質 22.9 g	
		ブロッコリーのサラダ さつまいもの野菜スープ	オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 酢 食塩 さつまいも コンソメ 中濃ソース	ベーコン 有塩バター	ブロッコリー ホールコーン ねぎ にんじん だいこん セロリ	塩分 2.42 g	
6	金	ごはん	米			エネルギー 511 kcal タンパク質 21.8 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)		脂質 6.6 g	
		豚肉の生姜炒め 即席漬 なめこのみそ汁	砂糖 サラダ油 醤油 食塩 食塩 醤油 だしパック 和風だし	豚肉 赤みそ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん キャベツ なめこ	塩分 2.36 g	
9	月	茶飯	米 おおむぎ ほうじ茶 食塩			エネルギー 561 kcal タンパク質 20.7 g	
		牛乳 おでん		牛乳 こんにゃく 砂糖 酒 醤油 食塩 みりん 和風だ し だしパック	焼ちくわ さつま揚げ 野菜ボール がんもどき	だいこん にんじん	脂質 11.3 g
		春雨サラダ	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 3.70 g	
10	火	ごはん	米			エネルギー 664 kcal タンパク質 27.0 g	
		牛乳 いわし味噌煮付		牛乳 いわし煮付(まいわし・砂糖・醤油・味噌・生姜・梅干		脂質 19.8 g	
		ごま和え ぎといも けんちん汁	ごま 砂糖 醤油 みりん ぎといも こんにゃく サラダ油 和風だし だし パック	豆腐 油揚げ 赤みそ	ほうれん草 切干大根 にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干椎茸 小松菜 いもがら	塩分 2.21 g	
11	水	醤油ラーメン (中華めん)	中華めん			エネルギー 516 kcal タンパク質 20.5 g	
		(ラーメンスープ)	ごま ごま油 ラーメンスープ がらスープ 食塩	豚肉 なんと	もやし ねぎ ホールコーン わかめ	脂質 8.7 g	
		飲むヨーグルト・マスカット味 ナムル 揚げドーナツ	ごま油 砂糖 食塩 醤油 酢 こしょう ミニドーナツ(小麦粉・糖類・液全卵・てん粉・ ショートニング・牛乳・脱脂粉乳) 大豆油	飲むヨーグルト(脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦 芽糖水あめ)	小松菜 にんじん ねぎ にんにく	塩分 3.04 g	
12	木	黒パン	パン			エネルギー 643 kcal タンパク質 27.7 g	
		牛乳 鶏肉のパーベキューソース		牛乳 鶏肉	しょうが りんごソース ねぎ にんにく レモン果 汁	脂質 18.4 g	
		ほうれん草とコーンのソテー ジュリエットスープ	サラダ油 食塩 こしょう 醤油 コンソメ 食塩 こしょう	ベーコン	ほうれん草 もやし しめじ ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	塩分 3.08 g	
13	金	ごはん	米			エネルギー 493 kcal タンパク質 18.9 g	
		牛乳 ねぎみそ包子(小1中高2)		牛乳 ねぎ味噌包子(豚肉・ながねぎ・たまねぎ・豚脂・粒 状大豆たん白・彩花みそ・てん粉・にら・キャベツ・ しょうゆ)		脂質 11.6 g	
		棒棒鶏サラダ チンゲン菜と卵のスープ	棒棒鶏ドレッシング(食用植物油脂・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・にんにく加工品・コチジャン) 食塩 こしょう	ささみ水煮	もやし にんじん きゅうり	塩分 2.18 g	
16	月	ごはん	米			エネルギー 589 kcal タンパク質 22.2 g	
		牛乳 豚肉とたくあん炒め物 油揚げの味噌汁	酒 砂糖 サラダ油 ごま油 醤油 和風だし だしパック	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ	のり佃煮 たくあん もやし キャベツ えのき	脂質 14.7 g 塩分 3.24 g	
		ごはん	米			エネルギー 600 kcal タンパク質 21.7 g	
17	火	牛乳 おろしソースハンバーグ	おろしソース(大根おろし・しょうゆ・醸造酢・氷 飴・砂糖・味醂・食塩・濃縮りんご果汁) 醤油・ガ ラスープ	牛乳 ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・てん粉・ポテトフ レーク・豚脂・砂糖・海藻ミネラル)	だいこん	脂質 15.8 g	
		薯のりポテト 大根のみそ汁	じゃがいも 食塩 こしょう だしパック	白みそ	のり だいこん ねぎ	塩分 2.13 g	
		和風スープパグティ (ソフトめん)	ソフトめん			エネルギー 503 kcal タンパク質 18.4 g	
18	水	(和風ソース)	サラダ油 醤油 食塩 こしょう 和風だし	ベーコン	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく にんじん えのき	脂質 10.1 g	
		飲むヨーグルト ブロッコリーとチーズのサラダ		飲むヨーグルト サラダチーズ		塩分 2.34 g	
		ミルクパン	ミルクパン		ブロッコリー 赤ピーマン		
19	木	牛乳 鮭のシチュー	じゃがいも サラダ油 食塩 こしょう 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・砂糖・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)	牛乳 さけ 豆乳	にんじん たまねぎ グリンピース	エネルギー 661 kcal タンパク質 26.0 g	
		キャベツとコーンのサラダ	オリーブ油 食塩 こしょう 酢		ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ	塩分 3.19 g	
		ごはん	米			エネルギー 648 kcal タンパク質 36.6 g	
20	金	牛乳 シイラ竜田揚げ		牛乳 しいら竜田(しいら・馬鈴薯でん粉・醤油・酒・生 姜)		脂質 24.6 g	
		れんこんと水菜の和え物	ノンエッグマヨネーズ		れんこん にんじん みずな たまねぎ ホールコー ン	塩分 1.71 g	
		ほうれん草のみそ汁	だしパック	油揚げ 白みそ	ほうれん草		
23	月	【△クリスマス献立△】 チキンライス	米 小麦 サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう	鶏肉 枝豆	たまねぎ ホールコーン ケチャップ	エネルギー 719 kcal タンパク質 23.6 g	
		牛乳 チキンナゲット【全員2コ】		牛乳 チキンナゲット(鶏肉・つなぎ・豚脂・粉末状大豆た ん白・パン粉・小麦粉・コーングリッツ・なたね油・ パム油)		脂質 21.9 g	
		コンソメスープ クリスマスカップケーキ	サラダ油 ブイヨン 食塩 こしょう ケネギ(豆乳・砂糖・米粉・食用植物油脂・ココアパ ウダー・食物繊維・カカオマス・加工でん粉・膨張 剤)		キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく	塩分 2.53 g	