

1月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

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)
10 金	ごはん	米			エネルギー 656 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 27.0 g
	豚肉のピリ辛炒め	つきごんにやく サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油 みりん	豚肉 豆板醤	しょうが にんにく たまねぎ	脂質 17.4 g
	おかが和え 豆腐どわかめのみそ汁 バナナ	食塩 しょうゆ 和風だし だしパック 和風だし	豆腐 白みそ	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ わかめ バナナ	塩分 2.73 g
13 月	【成人の日】				エネルギー 0 kcal
					脂質 0.0 g 塩分 0.00 g
14 火	ごはん	米			エネルギー 504 kcal
	鶏肉の鹽焼 ゆかり和え じゃがいものみそ汁	酒 ごま 醤油 ゆかり 食塩 じゃがいも だしパック 和風だし	鶏肉	しょうが キャベツ 小松菜 赤ピーマン にんじん ねぎ	タンパク質 23.9 g 脂質 10.4 g 塩分 1.85 g
	ソフトめんナポリタンソース (ソフトめん) (ナポリタンソース)	ソフトめん オリーブ油 中濃ソース ワイン	豚肉 ウィンナー カレー粉	たまねぎ にんじん マツジユルム グリンピース トマト水煮 ケチャップ	エネルギー 539 kcal タンパク質 21.5 g
15 水	飲むヨーグルト(ストロベリー)		豚肉 ウィンナー カレー粉	たまねぎ にんじん マツジユルム グリンピース トマト水煮 ケチャップ	脂質 9.7 g
	大根サラダ ベジタブルスープ	砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 食塩 醤油 酢 コンソメ 食塩 こしょう	飲むヨーグルト(脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖)	だいこん きゅうり 葉わかめ ミックスベジタブル たまねぎ パセリ	塩分 2.11 g
	コッペパン いちごジャム	パン いちごジャム(食物繊維・いちご・砂糖・水飴)			エネルギー 665 kcal タンパク質 29.2 g
16 木	牛乳		牛乳		脂質 20.9 g
	アジフライ	大豆油 中濃ソース ごま 食塩 香ばそドレッシング(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)	アジフライ(マデジ・パン粉・小麦粉・乾燥パン)		塩分 3.29 g
	キャベツとたくあんのサラダ			キャベツ もやし たくあん レモン果汁	
	白菜のコーンシチュー	じゃがいも サラダ油 シチュール(米粉・砂糖 やし油クリーミングパウダー・昆布エキス・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	はくさい たまねぎ にんじん ホールコーン コーンペースト	
17 金	ごはん	米			エネルギー 572 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 24.7 g
	さば味噌煮 切干大根の煮物 もやしのみそ汁	砂糖 酒 醤油 和風だし だしパック	さば味噌煮(サバ・味噌・砂糖・味醂・醤油・おろ し醤油) 枝豆 きつま揚げ 白みそ	ゆで干ミックス 干椎茸 もやし ねぎ いもがら	脂質 13.7 g 塩分 2.94 g
20 月	麻婆豆腐丼 (ごはん) (丼具)	米 麦 酒 サラダ油 片栗粉 ごま油 中華調味料 みり ん 醤油	冷凍豆腐 豚肉 白みそ 豆板醤 オイスターソー ス	にら にんじん たまねぎ 干椎茸 しょうが	エネルギー 677 kcal タンパク質 26.1 g
	牛乳		牛乳		脂質 19.7 g
	春雨サラダ	春雨 ごま油 食塩 醤油 ねぎがらし 酢	ツナフレーク	キャベツ にんじん きゅうり わかめ	塩分 2.34 g
21 火	ごはん	米			エネルギー 561 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 17.8 g
	白花豆コロッケ 味噌汁 キャベツのみそ汁	コロッケ(白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・ 砂糖・食塩・パン粉・小麦粉) 大豆油 しょうゆ だしパック 和風だし	油揚げ 白みそ	きゅうり だいこん にんじん 塩こんぶ キャベツ もやし	脂質 15.6 g 塩分 1.92 g
22 水	タンメン (中華めん)	中華めん			エネルギー 637 kcal
	(ラーメンスープ)	サラダ油 酒 片栗粉 ごま油 ラーメンスープ (豚骨・鶏骨・豚肉・野菜スープ・食塩・アミノ酸 液・醤油・砂糖・発酵調味料・ごま油・ホタテエキ ス・オイスターソース・昆布エキス・ガーリックエ キス・香辛料・調味料・カラメル色素・香辛料抽出 物) こしょう 醤油	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 干椎茸 しょうが	タンパク質 23.2 g 脂質 14.0 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・イン マルトオリゴ糖シロップ・乳製品)		塩分 2.54 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・ 粉末卵白・加えてん粉)		
23 木	ナムル	ごま油 ごま 砂糖 食塩 醤油 酢	ハム 豆板醤	ほうれん草 にんじん もやし	エネルギー 612 kcal
	黒パン	パン			タンパク質 23.7 g
	牛乳		牛乳		脂質 19.8 g
	トマトオムレツ ツナサラダ 麦入り野菜スープ	サラダ油 食塩 酢 こしょう 醤油 おおむぎ サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう	オムレツ(鶏卵・チキンスープ・トマトソース・タ レオカ濃粉・砂糖) ツナフレーク 鶏肉	だいこん ごま油 にんじん にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン にんにく	エネルギー 612 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 19.8 g 塩分 2.52 g
24 金	ごはん	米			エネルギー 582 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 23.9 g
	豚肉の生姜炒め 切干大根と野菜のマリネ 小松菜のみそ汁	砂糖 サラダ油 醤油 食塩 オリーブ油 砂糖 食塩 酢 こしょう だしパック 和風だし	ぶた肉 油揚げ 白みそ	たまねぎ しめじ しょうが 切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり 小松菜	脂質 17.5 g 塩分 2.64 g
27 月	チキンカレー (ごはん)	米 麦			エネルギー 702 kcal
	(カレールー)	じゃがいも サラダ油 醤油 カレールー(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)	鶏肉 枝豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 水煮	タンパク質 24.5 g 脂質 18.3 g
	牛乳		牛乳		塩分 2.51 g
	わかめサラダ	サラダ油 食塩 醤油 酢	かまぼこ	きゅうり ホールコーン わかめ キャベツ しょ うが	
28 火	ごはん	米			エネルギー 651 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 27.5 g
	鶏肉のケチャップがらめ ひじきのマリネ 野菜のみそ汁 きのこあんかけうどん (ソフトめん) (うどん汁)	酒 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油 砂糖 食塩 醤油 酢 こしょう だしパック 和風だし	鶏肉 ウスターソース ハム サラダソース 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ しめじ しょうが ひじき にんじん キャベツ 小松菜	エネルギー 651 kcal タンパク質 27.5 g 脂質 14.5 g 塩分 2.37 g
29 水	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		エネルギー 743 kcal
	あんまん ほうれん草の鹽煮和え	あんまん(小麦粉・砂糖・小豆・水あめ) 食塩 しょうゆ	油揚げ ぶた肉	ねぎ わかめ にんじん えのき しめじ しいた け いもがら	タンパク質 25.4 g 脂質 7.6 g
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分 2.90 g
30 木	キャラメル揚げパン	パン 大豆油 ミルメーク(砂糖・食塩・香料・着 色料・炭酸Ca)			エネルギー 606 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 24.2 g
	コーンサラダ	ごまクリーミードレッシング(食用植物油・砂糖 糖・醤油・醸造酢・ごま・デキストリン・食塩)	豆腐 鶏団子(若鶏肉・たまねぎ・じゃがいもでん 粉・葉ネギ・しょうが)	ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ	脂質 22.2 g
31 金	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	はくさい ねぎ にんじん しょうが	塩分 2.64 g	
	ごはん	米			エネルギー 621 kcal
	牛乳		牛乳		タンパク質 26.2 g
ほっけ文化干し ごま和え なめこのみそ汁	ごま 砂糖 醤油 みりん だしパック 和風だし	ホッケ文化干し(ほっけ・醤油) 豆腐 赤みそ	ほうれん草 切干大根 にんじん なめこ ねぎ	エネルギー 621 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.48 g	