２ 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)
3	月	【🎋節分】				エネルギー 696 kcal
		手巻き寿司				タンパク質 30.2 g
		(酢飯)	米 麦 砂糖 ごま 酢 食塩			脂質 20.5 g
		(イワシのカリカリフライ)	大豆油	いわしカリカリフライ(マイワシ・還元水飴・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉パン粉・揚げ油)		塩分 2.83 g
		(たくあん和え)	ごま 食塩		たくあん もやし 小松菜	
		(手巻きのり)			手巻きのり	
		牛乳		牛乳		
		けんちん汁	さといも こんにゃく サラダ油 だしパック 醤油	豆腐 大豆 白みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい	
4	火	ごはん	米			エネルギー 625 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 30.2 g
		さば山椒焼	酒 醤油	サバ切身 粉山椒		脂質 18.0 g
		こんぶの炒め煮	サラダ油 砂糖 醤油	豚肉 油揚げ さつま揚げ	昆布 にんじん さやいんげん	塩分 2.87 g
		小松菜のみそ汁	だしパック 和風だし	豆腐 白みそ 赤みそ	こまつな えのき	
5	水	ジャージャーめん				エネルギー 639 kcal
		(中華めん)	中華めん			タンパク質 29.0 g
		(肉あん)	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油	豚肉 赤みそ ラー油	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが 干椎茸 にんにく ケチャップ	脂質 20.0 g
		(添え野菜)	食塩		きゅうり にんじん もやし	塩分 2.59 g
		牛乳		牛乳		
		玉子豆腐		玉子豆腐(液卵・食塩・みりん・かつお節エキス・魚介エキス・昆布エキス・かつおエキス・酵母エキスパウダー・椎茸エキスパウダー・調味料・しょうゆ・みりん・果糖ぶどう糖液糖・りんご酢・食塩・カツオエキス・鯖エキス・昆布エキス・にぼしエキス・還元水飴・しいたけエキス・調味料)		
6	木	コッペパン	パン			エネルギー 638 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 32.4 g
		タンドリーチキン	中濃ソース 食塩	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ウスターソース	にんにく ケチャップ	脂質 23.3 g
		ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう ねりがらし	まめ	カリフラワー きゅうり にんじん ケチャプ	塩分 3.72 g
		マッシュルームスープ	コンソメ シチュールー(小麦粉・植物油脂・砂糖・でんぷん・食塩・デキストリン・全粉乳・脱脂粉乳・調味料) 食塩 こしょう	ベーコン スキムミルク 牛乳	マッシュルーム さやいんげん たまねぎ にんじん	
7	金	ごはん	米			エネルギー 598 kcal
		納豆		納豆(納豆・しょうゆ・調味料・マスタード)		タンパク質 21.1 g
		牛乳		牛乳		脂質 13.7 g
		肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖 酒 サラダ油 醤油 みりん 和風だし	豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	塩分 1.71 g
		大根の即席漬	食塩 醤油		だいこん きゅうり にんじん 塩昆布	
10	月	カツカレー				エネルギー 728 kcal
		(ごはん)	米 おおむぎ			タンパク質 24.5 g
		(カレールー)	じゃがいも 大豆油 カレールゥ(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・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) 中濃ソース ウスターソース	カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	脂質 17.9 g
		(とんかつ)	サラダ油 大豆油	茨城県産とんかつ(豚肉・つパン粉・バターミックス・粉末状大豆たん白)		塩分 1.95 g
		牛乳		牛乳		
		キャベツとコーンのサラダ	食塩 酢 イタリアンドレッシング(食用植物油脂・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・食塩・濃縮レモン果汁・トマトペースト・香辛料)		ホールコーン にんじん キャベツ たまねぎ わかめ	
11	火	建国記念日				エネルギー 0 kcal
12	水	肉うどん				エネルギー 678 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 30.5 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 12.9 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト(脱脂粉乳・砂糖・リン酸カルシウム・香料・安定剤・ビタミンD)		塩分 3.51 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・フード・ばれいしょでん粉・パン粉)			
		わかめの酢の物	砂糖 食塩 酢 醤油 和風だし		わかめ キャベツ もやし しょうが	
13	木	ココア揚げパン	パン ミルメークココア(砂糖・ぶどう糖・ココア・食塩・植物レシチン) 大豆油			エネルギー 647 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 25.3 g
		ツナサラダ	食塩 こしょう パンパンジードレッシング(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)	ツナフレーク	もやし さやいんげん わかめ	脂質 25.1 g
		ワンタンスープ	肉ワンタン(小麦粉・豚肉・オニオンソテー・卵白・醤油・でん粉・コーン油・しょうが・胡麻油・味噌・香辛料・食塩・調味料) ポークブイヨン 中華調味料 醤油 食塩 こしょう	鶏肉	にんじん たまねぎ もやし きくらげ	塩分 2.76 g
14	金	【バレンタインデー♡】				エネルギー 720 kcal
		ごはん	米			タンパク質 23.0 g
		牛乳		牛乳		脂質 25.1 g
		もうかのバジルパン粉焼き		もうかのバジルパン粉焼き(もうか・オリーブ油・バジル・パン粉・塩・こしょう)		塩分 1.76 g
		かぼちゃサラダ	食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	枝豆 ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん	
		麦入り野菜スープ	おおむぎ サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう	鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい 小松菜 ホールコーン にんにく	
		チョコプリン	チョコプリン(グラニュー糖・粉あめ・ポリデキストロース・ココアパウダー・カカオます・加藤・食塩・増粘剤)			
17	月	【高3-2リクエスト】				エネルギー 660 kcal
		豚焼肉丼				タンパク質 27.5 g
		(ごはん)	米 麦			脂質 17.7 g
		(丼具)	ごま 焼肉のたれ(醤油・ぶどう糖果糖液糖・米発酵調味料・XO醤・植物油・コチュジャン調味料・おろしにんにく・ねぎペースト・濃縮りんご果汁・チキンエキス(乳)) 醤油	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ	塩分 3.91 g
		牛乳		牛乳		
		ナムル	ごま油 砂糖 食塩 醤油 酢 こしょう		小松菜 もやし にんじん ねぎ にんにく	
		茎わかめの中華スープ	ごま油 チキンブイヨン 中華調味料 しょうゆ 食塩 こしょう	茎わかめ かまぼこ赤	キャベツ 干椎茸	
18	火	ごはん	米			エネルギー 546 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 20.6 g
		鮭の野菜あんかけ	大豆油 ごま油 片栗粉 和風だし 醤油 食塩	鮭	にんじん ねぎ ピーマン もやし	脂質 15.3 g
		芋のこ汁	サラダ油 里芋 こんにゃく 食塩 しょうゆ みりん 和風だし だしパック	豚肉	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	塩分 2.07 g
19	水	【高3-1リクエスト】				エネルギー 644 kcal
		塩ラーメン				タンパク質 25.4 g
		(中華めん)	中華めん			脂質 20.9 g
		(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 たけのこ水 干椎茸 小松菜 しょうが	塩分 2.53 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)		
		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・加工でん粉)		
		ブロッコリーサラダ	ノンエッグマヨネーズ 酢 こしょう 食塩	ツナフレーク	カリフラワー ブロッコリー ケチャップ	
20	木	【高3-4リクエスト】				エネルギー 791 kcal
		コッペパン	パン			タンパク質 33.8 g
		牛乳		牛乳		脂質 24.9 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(乳) 食塩 こしょう	鶏肉 バター 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	塩分 3.45 g
		のり酢和え	食塩 酢 醤油	ツナフレーク	ほうれん草 もやし キャベツ のり	
		ママゴプリン	プリン(牛乳・卵・砂糖・カラメルソース)			
21	金	【高3-3リクエスト】				エネルギー 633 kcal
		ごはん	米			タンパク質 25.8 g
		牛乳		牛乳		脂質 15.3 g
		油淋鶏	酒 片栗粉 大豆油 砂糖 醤油 酢	鶏肉 一味唐辛子	ねぎ しょうが	塩分 2.66 g
		春雨サラダ	春雨 ごま油 醤油 ねりがらし 酢	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	
		ユーミーダン	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 にんじん ホールコーン コーンペースト きくらげ	
24	月	振替休日				エネルギー 0 kcal
						塩分 0.00 g
25	火	ごはん	米			エネルギー 614 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.6 g
		豚キムチ	酒 サラダ油 ごま油 食塩 醤油	豚肉	しょうが にんにく 白菜キムチ もやし たまねぎ ねぎ にら しめじ	脂質 21.3 g
		わかめの韓国風和え物	ごま ごま油 食塩 醤油		わかめ にんじん きゅうり にんにく ねぎ	塩分 3.09 g
		チンゲン菜のスープ	酒 ごま油 がらスープ 食塩 醤油 こしょう		ちんげんさい もやし にんじん えのき ねぎ しょうが	
26	水	ミートソースソフトめん				エネルギー 633 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 21.3 g
		(ミートソース)	砂糖 薄力粉 中濃ソース 食塩 こしょう クッキングワイン	豚肉 オリーブ油	たまねぎ にんにく トマト水煮 マッシュルーム にんじん グリンピース ケチャップ セロリー	脂質 15.1 g
		(パックチーズ)		パックチーズ(乳)		塩分 2.49 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト(乳)		
		レンコンサラダ	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ねりがらし 食塩 こしょう	ハム	れんこん きゅうり にんじん	
27	木	はちみつパン	はちみつパン			エネルギー 699 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 29.0 g
		手作りミートグラタン	サラダ油 こしょう	豚肉 ウスターソース チーズ(乳)	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム かぼちゃ ケチャップ	脂質 23.5 g
		ベジタブルスープ	コンソメ 食塩 こしょう	チキンブイヨン	ミックスベジタブル キャベツ たまねぎ パセリ	塩分 3.20 g
		ヨーグルト和え		ヨーグルト(乳)	みかん缶 パイン缶	
28	金	ごはん	米			エネルギー 566 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 26.6 g
		鰆西京漬		さわら西京漬(さわら・味噌・砂糖・みりん・塩)		脂質 15.0 g
		ひじきの煮物	しらたき 酒 サラダ油 砂糖 醤油 みりん	枝豆 さつま揚げ 鶏肉	ひじき にんじん ごぼう	塩分 2.30 g
		小松菜のみそ汁	だしパック	油揚げ 白みそ 赤みそ	小松菜 だいこん	