3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	【🎎ひな祭り】				エネルギー 550 kcal
		ちらしずし	米 麦 砂糖 酢 食塩 醤油 みりん	油揚げ とり肉 錦糸卵	にんじん たけのこ かんぴょう 干椎茸 レンコン水煮 絹さやえんどう 刻みのり	タンパク質 23.8 g
		牛乳		牛乳		脂質 12.5 g
		おかか和え	味付おかか 食塩	かつお節	ブロッコリー だいこん にんじん	塩分 3.23 g
		あさりの潮汁	花ふ だしパック 醤油 食塩 みりん	冷凍あさり 冷凍ゆば	ねぎ	
		いちごプリン	いちごプリン(グラニュー糖・ポリデキストロース・食用加工油脂・粉あめ・いちご果汁・果糖・増粘剤)			
4	火	【卒業祝】				エネルギー 813 kcal
		赤飯	米 ごま 食塩	ささげ		タンパク質 30.7 g
		牛乳		牛乳		脂質 32.0 g
		ツナ入厚焼玉子		ツナ入厚焼玉子(鶏卵・ツナ・砂糖・食酢・加工でん粉)		塩分 2.61 g
		ごま和え	ごま 砂糖 醤油 和風だし		小松菜 だいこん にんじん	
		すまし汁	食塩 醤油 だしパック 和風だし	いかボール	しめじ にんじん わかめ	
		チョコケーキ	ケーキ(クリーム・卵・チョコレート・砂糖・牛乳・植物油脂・小麦粉・バター・ココアパウダー・異性化液糖・洋酒・安定剤・乳化剤・ソルビトール・香料・膨張剤・着色料)			
5	水	カレーうどん				エネルギー 575 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 24.7 g
		(うどん汁)	片栗粉 カレー粉 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・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) 醤油 だしパック 和風だし	豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれん草	脂質 10.2 g
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト(脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・リン酸カルシウム・香		塩分 3.05 g
		いわし煮付		いわし煮付(まいわし・砂糖・醤油・味噌・生姜・梅干)		
		だいこんのサラダ	青じそドレッシング(果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・醤油・食塩・発酵調味料・ほたてエキス)		だいこん きゅうり にんじん わかめ	
6	木	ストロベリー揚げパン	パン ミルメーク(砂糖・食塩・香料・炭酸Ca・着色料) 大豆油			エネルギー 730 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27.0 g
		ミートボールのラタトゥイユ	じゃがいも 砂糖 クッキングワイン 中濃ソース 食塩 こしょう	ミートボール(鶏肉・たまねぎ・粒状植物性たん白・なたね油・でん粉・パン粉(乳)・豚脂・砂糖) ウィンナー ウスターソース コンソメ	彩り野菜ミックス たまねぎ 黄ピーマン トマト水煮 しめじ	脂質 28.2 g
		キャベツのサラダ	サラダ油 砂糖 食塩 酢 こしょう		にんじん キャベツ ほうれんそう	塩分 3.57 g
7	金	ごはん	米			エネルギー 599 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.3 g
		ちくわの磯辺揚げ	薄力粉 大豆油 食塩	ちくわ	のり	脂質 20.0 g
		磯煮	しらたき 酒 サラダ油 砂糖 醤油 みりん	厚揚げ ツナフレーク 大豆	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん	塩分 3.04 g
		のっぺい汁	さといも だしパック 食塩 醤油	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん さやいんげん 干椎茸	
10	月	牛すき丼				エネルギー 665 kcal
		(ごはん)	米 麦			タンパク質 29.1 g
		(丼具)	しらたき 砂糖 酒 みりん 食塩 醤油 和風だし	牛肉	たまねぎ にんじん ごぼう	脂質 13.4 g
		牛乳		牛乳		塩分 2.61 g
		みそけんちん汁	さといも こんにゃく サラダ油 和風だし だしパック	豆腐 白みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	
		野菜ゼリー		ゼリー(砂糖・にんじん汁・果糖・温州みかん果汁)		
11	火	ごはん	米			エネルギー 717 kcal
		梅びしお	梅びしお(梅肉・砂糖・還元水飴)			タンパク質 27.7 g
		牛乳		牛乳		脂質 27.1 g
		さんまの蒲焼	大豆油 酒 砂糖 しょうゆ	さんま粉付 みりん	切干大根 干椎茸 にんじん	塩分 3.06 g
		切干大根の煮物	砂糖 サラダ油 しょうゆ みりん 和風だし	油揚げ 鶏肉	小松菜	
		みそ汁	麩 和風だし	豆腐 だしパック 白みそ 赤みそ		
12	水	醤油ラーメン				エネルギー 746 kcal
		(中華めん)	中華めん			タンパク質 25.4 g
		(ラーメンスープ)	醤油 こしょう ラーメンスープ(豚骨・鶏骨・鶏肉・野菜スープ・醤油・食塩・食用油脂・砂糖・チキンエキス・ポークエキス・調味料・カラメル色素・酸化防止剤) 食塩	ハム なると	ホールコーン にら ねぎ もやし メンマ	脂質 24.8 g
		牛乳		牛乳		塩分 4.60 g
		春巻	大豆油	春巻(小麦粉・たけのこ・ラード・粒状植物性たん白・キャベツ・たまねぎ・油脂加工品・粉末水あめ・しょうゆ・はるさめ・にんじん・豚肉・加工でん粉・調味料・増粘剤・XO醤(えび))		
		棒棒鶏サラダ	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・コチュジャン)	ささみ水煮	だいこん にんじん きゅうり	
		マーラーカオ	マーラーカオ(砂糖・小麦粉・液全卵・ショートニング・乳糖を主要原料とする食品・乳化剤)			
13	木	食パン	食パン			エネルギー 774 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28.3 g
		チキンカツ	大豆油	チキンカツ(鶏肉・バッターミックス・パン粉・マリネード液・パーム油・打ち粉))		脂質 39.1 g
		タルタルソース	タルタルソース(食用植物油脂・卵・ピクルス・醸造酢・食塩・糖類)			塩分 3.28 g
		スライスチーズ		チーズ		
		コールスローサラダ	酢 食塩 こしょう	オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン パセリ	
		ミネストローネ	じゃがいも オリーブ油 チキンブイヨン コンソメ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 ケチャップ	
14	金	ごはん	米			エネルギー 539 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21.9 g
		回鍋肉	こんにゃく サラダ油 砂糖 醤油 中華調味料	豚肉 赤みそ 一味唐辛子	ピーマン キャベツ にんにく	脂質 13.0 g
		中華ひたし	砂糖 ごま油 食塩 酢 醤油		もやし ほうれんそう にんじん	塩分 3.73 g
		わかめと豆腐のみそ汁	だしパック 和風だし	豆腐 白みそ	ねぎ わかめ	
17	月	わかめご飯	米 麦 炊込みわかめ(塩蔵わかめ・ぶどう糖)			エネルギー 673 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28.1 g
		さば味噌煮		さば味噌煮(サバ・味噌・砂糖・味醂・醤油)		脂質 16.1 g
		おかか和え		味付おかか	ほうれん草 もやし にんじん	塩分 3.38 g
		けんちん汁	里芋 こんにゃく サラダ油 だしパック 和風だし	豆腐 油揚げ 赤みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干椎茸 こまつな	
		アップルコンポート	コンポート(りんご・砂糖)			
18	火	ごはん	米			エネルギー 627 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 27.5 g
		鶏肉のさっぱり漬	片栗粉 大豆油 砂糖 食塩 こしょう 醤油	鶏肉	レモン果汁	脂質 20.0 g
		おかかマヨネーズあえ	さといも ノンエッグマヨネーズ 醤油	かつお節	ブロッコリー きゅうり	塩分 2.14 g
		キャベツのみそ汁	だしパック 和風だし	油揚げ 白みそ	キャベツ えのき	
19	水	きつねうどん				エネルギー 512 kcal
		(ソフトめん)	ソフトめん			タンパク質 23.6 g
		(うどん汁)	酒 醤油 食塩 みりん だしパック 和風だし	油揚げ 鶏肉	にんじん ねぎ 干椎茸	脂質 7.1 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・ポリデキストロース)		塩分 3.30 g
		木の葉揚げ		木の葉揚げ(たら・えそ・でん粉・なたね油・砂糖・みりん・食塩)		
		磯香和え	醤油		キャベツ 小松菜 にんじん きざみのり	
20	木					エネルギー 0 kcal
						脂質 0.0 g
		春分の日				塩分 0.00 g
21	金	ナンカレー				エネルギー 741 kcal
		(ナン)	ナン(小麦粉・砂糖・食塩・ショートニング・ドライイースト・食用なたね油)			タンパク質 29.1 g
		(キーマカレー)	じゃがいも サラダ油 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・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) カレー粉 中濃ソース こしょう コンソメ	豚肉 大豆 枝豆	にんじんピューレ 野菜ソテー しょうが にんにく ケチャップ	脂質 34.2 g
		(チーズ)		チーズ		塩分 2.64 g
		牛乳		牛乳		
		ツナ豆マヨサラダ	こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	大豆 ツナフレーク ねりからし	にんじん たまねぎ きゅうり ホールコーン	
		みかんクレープ	クレープ(豆乳・加工油脂・温州みかん果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・麦芽糖・砂糖・植物油・米粉・水あめ)			