

4 月 献 立 使 用 材 料 表

県立勝田特別支援学校

日	献立名	黄	の	の	の	の	の
曜		色	味	香	味	味	味
			熟や力になる食品(調味料含む)	血・肉・骨になる食品	緑	体の調子を整える食品	
7	月	ごはん	米			エネルギー	715 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	30.2 g
		鶏肉のごみそ焼き	ごま 酒 砂糖 みりん	鶏肉 みそ		脂質	19.1 g
		切干大根のマリネ	砂糖 醤油 砂糖 酢 こしょう		切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり	塩分	2.62 g
		ほうれん草のみそ汁	だしパック	鶏揚げ みそ	だいこん ほうれん草		
8	火	ごはん	米			エネルギー	646 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	19.9 g
		豚キムチ	酒 サラダ油 ごま油 醤油	豚肉		脂質	19.4 g
		こんにやくサラダ	こんにやく 柑橘ドレッシング(醸造酢・しょうゆ・砂糖・柑橘果汁・大根・食塩)		しょうが にんにく 白菜キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん・漬け原材料・調味料) もやし たまねぎ ねぎ にらしめじ	塩分	3.48 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		わかめ キャベツ		
9	水	ミートソースソフトめん(ソフトめん)	ソフトめん			エネルギー	786 kcal
		(ミートソース)	砂糖 薄力粉 オリーブ油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう クッキングワイン	豚肉		タンパク質	28.9 g
		(粉チーズ)		粉チーズ		脂質	25.4 g
		コーヒート牛乳	コーヒート牛乳の素	牛乳	たまねぎ にんにく しめじ にんじん グリンピース トマト水煮	塩分	2.80 g
		花野菜サラダ	ノンユグマヨネーズ 酢こしょう 食塩	ブロッコリー	カリフラワー ブロッコリー		
10	木	ごはん	米			エネルギー	644 kcal
		わかめふりかけ	ふりかけ(わかめ・砂糖・ごま・ローマい・ちりめん・かつおぶしエキス・酵母エキス・食塩・赤しそ)			タンパク質	23.8 g
		牛乳		牛乳		脂質	13.1 g
		厚焼玉子		厚焼玉子(薄卵・砂糖・醤油)		塩分	2.58 g
		おかか和え	醤油	かつお節	ブロッコリー もやし		
11	金	厚まし汁	だしパック 醤油 食塩 みりん	なるど巻 豆腐	ねぎ 干椎茸		
		いちごのジュレ	いちごジュレ(いちご果肉・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・果糖・いちご果汁・トレハロース)				
		黒パン	パン			エネルギー	895 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	32.9 g
		鮭フライ	大豆油 中濃ソース	鮭フライ(白身・パン粉・食塩・加工でん粉)		脂質	30.9 g
12	土	ごぼうサラダ	ごま 砂糖 ノンユグマヨネーズ わりがらし 食塩こしょう	ごぼう	ごぼう にんじん きゅうり	塩分	3.02 g
		寒天り野菜スープ	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 ごまつな ホールコーン にんにく		
		ごはん	米			エネルギー	783 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	29.6 g
		ハンバーグのサラダドレッシング(ハンバーグ)		ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・穀粉・ポテトフレーク・豚脂・砂糖・梅酒・ネーブル・発酵調味料)		脂質	20.1 g
13	月	(サラダドレッシング)		ワインサウー クスターソース	野菜ミックス たまねぎ トマト水煮 しめじ トマトジュース	塩分	3.39 g
		ベジタブルスープ	マヨネーズ チキンブイヨン コンソメ 食塩 こしょう		ミックスベジタブル パセリ		
		小1のみ(いちごジュレ)	いちごジュレ(いちご果肉・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・果糖・いちご果汁・トレハロース)				
		ごはん	米			エネルギー	694 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	24.6 g
14	火	イカフライ(小2・中高3)	大豆油	イカフライ(いかに・パン粉・小麦粉・ファーストブレッド・粉末状植物性たんぱく・全卵)		脂質	18.2 g
		ごま和え	ごま 砂糖 醤油 和風だし みりん	油揚げ	ほうれん草 切干大根	塩分	2.40 g
		若竹汁	だしパック 食塩 醤油		たけのこ ねぎ えのき わかめ		
		タンメン(中華めん)	中華めん			エネルギー	768 kcal
		(ラーメン・スープ)	ラーメン・スープ	豚肉	はくさい ちんげんさい にんじん もやし たけのこ	タンパク質	29.5 g
15	水	牛乳	牛乳	牛乳		脂質	24.7 g
		春巻	大豆油	春巻(小麦粉・たけのこ・ラード・粒状植物性たんぱく・キャベツ・たまねぎ・油揚げ・粉・小麦粉・しょうゆ・はるさめ・にんじん・豚肉・XO醤(えび・豚脂粉))		塩分	3.08 g
		ナムル	ごま油 ごま 砂糖 食塩 醤油 酢	ハム 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし		
		寒野菜カレー(ごはん)	米 水			エネルギー	776 kcal
		(カレールー)		豚肉	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー にんにく しょうが トマト水煮 りんご	タンパク質	22.4 g
16	木	グリーンサラダ	イタリアンドレッシング(食用植物油・醸造酢・果糖ぶどう糖液糖・果糖・食塩・濃縮レモン果汁・トマトペースト)		きゅうり アスパラガス キャベツ むきそら豆	脂質	18.2 g
		はちみつパン	パン			塩分	2.57 g
		牛乳	牛乳	牛乳		エネルギー	805 kcal
		かぼちゃのシチュー	薄力粉 食塩 こしょう シチュールー(米粉・砂糖・えし油・クリーム・シチューパウダー・コン・ぶなぎ・食塩・乾燥マッシュポテト・バター・ローン・バウダー・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・フライドオン・ジャーマン・チキン・バター・ポテト・塩・糖・乳化剤)	鶏肉 スkimミルク 牛乳 パター	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ ホールコーン エリンギ かぼちゃペースト	タンパク質	31.7 g
		コールスローサラダ	オリーブ油 食塩 酢 こしょう		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン レーズン パセリ	脂質	21.7 g
17	金	ごはん	米			エネルギー	669 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	27.9 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	18.3 g
		たくあん和え	ごま 食塩		たくあん(塩押しだいこん・糖・糖・発酵調味料・食塩・醸造酢・たばく(加水分解物) もやし 小松菜	塩分	2.63 g
		大根のみそ汁	だしパック	鶏揚げ みそ	だいこん しめじ わかめ		
18	土	ごはん	米			エネルギー	727 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	30.3 g
		まぐろの鶏肉竜田揚げ(小2・中高3)	大豆油	まぐろ竜田(キハダマグロ・高筋寒でん粉・醤油・みりん)		脂質	20.4 g
		のり酢和え	食塩 酢 醤油	ブロッコリー	ほうれん草 もやし のり	塩分	2.26 g
		豆腐となめこのみそ汁	だしパック 和風だし	豆腐 みそ	なめこ ねぎ		
19	月	カレー・唐辛子うどん(ソフトめん)	ソフトめん			エネルギー	702 kcal
		(うどん汁)	片栗粉 カレー粉 カレールー 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	タンパク質	32.0 g
		牛乳	牛乳	牛乳		脂質	19.6 g
		ゆで玉子		鶏卵		塩分	3.52 g
		わかめサラダ	サラダ油 醤油 酢	ブロッコリー	きゅうり わかめ キャベツ しょうが		
20	火	たけのこごはん	米 麦 サラダ油 酒 砂糖 和風だし みりん 醤油 食塩	鶏肉 油揚げ 枝豆		エネルギー	771 kcal
		牛乳		牛乳	たけのこ にんじん	タンパク質	28.0 g
		キャベツ入ったね		ソースつくね(キャベツ・鶏肉・豚脂・でん粉・えんどう豆たんぱく・砂糖・発酵調味料・果糖ぶどう糖液糖・ウスターソース)		脂質	23.9 g
		りんご汁	さといも こんにやく 酒 しょうゆ 食塩 だしパック	生揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干椎茸	塩分	3.88 g
		ビザンネスト	食パン サラダ油 ケチャップ	ビザンネスト ハム シェルトビーズ		エネルギー	710 kcal
21	水	牛乳	牛乳	牛乳		タンパク質	28.2 g
		ポテト	じゃがいも コンソメ こしょう 食塩	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん	脂質	23.2 g
		ごはん	米			エネルギー	744 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質	25.5 g
		さんま西川魚	大豆油 砂糖 酒 醤油 みりん	さんま粉(さんま・穀粉) 味噌 干椎茸	しょうが ねぎ パセリ	脂質	23.3 g
22	木	ほうれん草とえのきのおひたし	醤油		ほうれん草 えのき にんじん もやし	塩分	2.97 g
		春雨スープ	春雨 ごま油 ポークブイヨン 醤油 中華調味料 食塩 こしょう	豚肉	干椎茸 にんじん もやし にら		
		【昭和の日】				エネルギー	0 kcal
		味噌ラーメン(中華めん)	中華めん			タンパク質	705 kcal
		(ラーメン・スープ)	醤油 こしょう ラーメンの素(みそ・アミ・酸味・野菜類・醤油・植物油・食塩・大豆粉・発酵調味料・砂糖・白ごま・梅酒・りんご酢・トウモロコシ・酵母エキス・レタス・コンソメ・調味料・増粘剤)	豚肉 ナルト みそ	ホールコーン にら キャベツ ねぎ もやし たけのこ しょうが	脂質	10.7 g
23	金	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト(脱脂粉乳・砂糖・ブルーベリー果汁・果肉・アロー・ー・果汁)		塩分	3.77 g
		焼売(小2・中高3)		焼売(豚肉・たまねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・調味料・小麦粉・還元水あめ)			
		中華和え	砂糖 ごま油 醤油 酢	中華くらげ(くらげ・砂糖・混合ぶどう糖果糖液糖・調合胡麻油・醸造酢・醤油・食塩・りごま)	ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン もやし なめたけ(えのき・たけのこ・しょうゆ・水あめ・砂糖・発酵調味料・酵母エキス・食塩・コン・ぶなぎ・食塩・赤しそ)		