

5 月 献 立 使 用 材 料 表

県立勝田特別支援学校

日	曜	献立名	黄		赤		緑		青		栄養価 (小学部5・6年生)	
			熱や力になる食品(調味料含む)		血・肉・骨になる食品		体の調子を整える食品					
1	木	ごはん	米								エネルギー 718 kcal	
		納豆			納豆					タンパク質 28.5 g		
		牛乳			牛乳					脂質 18.1 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 3.73 g			
		キャベツのごま酢和え	ごま、砂糖、醤油、酢、食塩		白ちくわ		キャベツ、ほうれんそう、にんじん					
2	金	若竹汁	だし、パック、食塩、醤油				たけのこ、ねぎ、えのき、わかめ			エネルギー 852 kcal		
		【こどもの日献立】								タンパク質 37.6 g		
		黒パン	黒パン		牛乳				脂質 27.4 g			
		牛乳			鶏肉、マスタード				塩分 3.20 g			
		鶏肉の粒マスタード焼き	はちみつ、醤油		鶏肉、マスタード		カリフラワー、ブロッコリー					
5	月	花野菜サラダ	ノンエッグマヨネーズ、酢、こしょう、食塩、ケチャップ		ハム、ツナフレーク		にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜、ホールコーン、にんにく					
		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					エネルギー 0 kcal		
		こどもの日ゼリー	ゼリー						タンパク質 0 kcal			
									脂質 0.00 g			
									塩分 0.00 g			
6	火	ごはん										
		振替休日										
7	水	山菜うどん	ソフトめん		鶏肉、油揚げ		にんじん、山菜、ねぎ、ごぼう、しめじ、えのき				エネルギー 619 kcal	
		(ソフトめん)			飲むヨーグルト				タンパク質 23.2 g			
		(うどん汁)	酒、醤油、みりん、食塩、だし、パック、和風だし		餃子				脂質 12.0 g			
		飲むヨーグルト	大豆油						塩分 3.78 g			
		揚げ餃子【小2中高3】	食塩、醤油				きゅうり、だいこん、にんじん、塩こんぶ					
8	木	即席漬	米、ピラフの素、マーガリン				ホールコーン				エネルギー 848 kcal	
		コンビーフ			牛乳				タンパク質 30.2 g			
		牛乳			サバ切身		キャベツ、小松菜、ブロッコリー、パセリ		脂質 35.2 g			
		さばのバジルソテー	食塩、こしょう、バジルソース		ハム		たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく		塩分 3.51 g			
		キャベツのサラダ	サラダ油、酢、食塩、こしょう		ベーコン							
9	金	コンソメスープ	サラダ油、コンソメ、食塩、こしょう		きな粉						エネルギー 818 kcal	
		きなこ揚げパン	コッパパン、大豆油、砂糖		牛乳		にんじん、ねぎ、ちんげんさい、きくらげ、もやし		タンパク質 28.0 g			
		ワンタンスープ	肉、ワタ、醤油、みりん、中華調味料、食塩		チキンブイヨン		ブロッコリー、にんじん		脂質 33.6 g			
		ブロッコリーのごおしレタス酢和え	ドレッシング		ひよこ豆				塩分 3.17 g			
										エネルギー 646 kcal		
12	月	ごはん	米		牛乳						タンパク質 23.2 g	
		牛乳			豚肉、みそ		にんじん、ピーマン、キャベツ、にんにく		脂質 16.8 g			
		肉鍋	こんにやく、サラダ油、砂糖、醤油、中華調味料、一味唐辛子				もやし、きゅうり、にんじん		塩分 3.81 g			
		こんにやくサラダ	こんにやく、ドレッシング		まわかめ、豚肉		ちんげんさい、にんじん、干椎茸、もやし					
		きわかめの中スープ	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									
13	火	ごはん	米		牛乳						エネルギー 631 kcal	
		牛乳			ホッケ文化干		切干大根、干椎茸、にんじん		タンパク質 30.0 g			
		ほっけ文化干し			さつま揚げ、鶏肉		小松菜、えのき		脂質 14.3 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、みそ				塩分 3.37 g			
		青菜のみそ汁	だし、パック、和風だし									
14	水	醤油ラーメン	中華めん		ハム、なると		ホールコーン、にら、ねぎ、もやし、たけのこ				エネルギー 692 kcal	
		(ラーメンスープ)	醤油、こしょう、ラーメンスープ、食塩		飲むヨーグルト				タンパク質 26.1 g			
		飲むヨーグルト			焼売				脂質 15.2 g			
		焼売【小2中高3】	ごま、ごま油、醤油、酢				小松菜、もやし、にんじん		塩分 4.75 g			
		小松ナムル	ビシタ井									
15	木	ビシタ井	米、おおむぎ		豚肉		にら、もやし、切干大根、しょうが、にんにく、白菜キムチ				エネルギー 745 kcal	
		(ごはん)	米、おおむぎ、酒、ごま油、ごま、みりん、醤油、中華調味料		牛乳				タンパク質 32.2 g			
		(丼具)	サラダ油、砂糖、酒、ごま油、ごま、みりん、醤油、中華調味料		豆腐、鶏肉		キャベツ、にんじん、きゅうり		脂質 19.0 g			
		春雨サラダ	春雨、ごま油、醤油、わがらし、酢				わかめ、ねぎ、干椎茸		塩分 4.06 g			
		わかめと豆腐のスープ	ごま、酒、ごま油、醤油、チキンブイヨン、中華調味料、食塩、こしょう									
16	金	ナン	ナン		鶏肉、白化豆、カレー粉、牛乳		たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト水煮、トマトジュース				エネルギー 654 kcal	
		チキンとトマトのカレー	じゃがいも、カレーウ、ウスターソース、中濃ソース				キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン		タンパク質 27.6 g			
		牛乳			ヨーグルト				脂質 14.0 g			
		ミネラルたっぷりサラダ	ごま、砂糖、サラダ油、醤油、酢						塩分 4.05 g			
		ヨーグルト										
19	月	ごはん	米		牛乳						エネルギー 592 kcal	
		牛乳			鶏肉		しょうが		タンパク質 28.3 g			
		鶏肉の照焼	酒、ごま、醤油				キャベツ、小松菜、赤ピーマン		脂質 13.1 g			
		ゆかり和え	ゆかり、食塩		油揚げ、みそ		だいこん、ねぎ		塩分 1.95 g			
		油揚げのみそ汁	だし、パック									
20	火	ごはん	米		牛乳						エネルギー 612 kcal	
		牛乳			鮭切身		ごぼう、にんじん、さやいんげん		タンパク質 27.0 g			
		鮭の塩焼き	酒、食塩		豆腐、みそ		にら、たまねぎ		脂質 12.0 g			
		五目金平	しらたき、砂糖、サラダ油、醤油、みりん					塩分 3.01 g				
		豆腐のみそ汁	だし、パック、和風だし									
21	水	なすのミートソースソフトめん	ソフトめん		豚肉		たまねぎ、にんじん、揚なす、にんにく、マッシュルーム、トマトジュース、トマト水煮				エネルギー 686 kcal	
		(ソフトめん)			粉チーズ				タンパク質 23.5 g			
		(ミートソース)	オリーブ油、ケチャップ、中濃ソース、こしょう、食塩、クッキングワイン		飲むヨーグルト		きゅうり、アスパラガス、キャベツ、むきそら豆		脂質 14.4 g			
		粉チーズ							塩分 3.02 g			
		飲むヨーグルト										
22	木	グリーンサラダ	ドレッシング		きゅうり、アスパラガス、キャベツ、むきそら豆						エネルギー 672 kcal	
		中華丼	米、おおむぎ		かまぼこ、豚肉、元氣ボール、イカボール、オイスターソース		たけのこ、にんじん、キャベツ、小松菜、干椎茸、ねぎ、きくらげ		タンパク質 25.2 g			
		(ごはん)	酒、片栗粉、サラダ油、ごま油、中華調味料、醤油、食塩、こしょう		牛乳				脂質 15.2 g			
		牛乳			ハム、中華くらげ		赤ピーマン、もやし、きゅうり		塩分 3.91 g			
		くらげの和え物	砂糖、ごま油、食塩、醤油、酢									
23	金	ブドウパン	ブドウパン		牛乳						エネルギー 850 kcal	
		牛乳			鶏肉		にんにく		タンパク質 35.6 g			
		鶏肉のガーリック揚げ	片栗粉、大豆油、醤油、こしょう		ハム		たまねぎ、にんじん、きゅうり		脂質 32.3 g			
		ボレイトサラダ	じゃがいも、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ		ベーコン		たまねぎ、キャベツ、トマト水煮		塩分 3.79 g			
		トマトスープ	サラダ油、ポークブイヨン、コンソメ、食塩、こしょう									
26	月	ごはん	米		牛乳						エネルギー 644 kcal	
		牛乳			めばる				タンパク質 26.2 g			
		めばるの野菜あんかけ	めばる				にんじん、ねぎ、ピーマン、もやし		脂質 16.2 g			
		(野菜あん)	大豆油、ごま油、片栗粉、和風だし、醤油、食塩						塩分 3.41 g			
		小松菜のみそ汁	花ふ、だし、パック、和風だし		豆腐、みそ		小松菜					
27	火	ごはん	米		牛乳						エネルギー 700 kcal	
		牛乳			豚肉		たまねぎ、にんにく		タンパク質 29.4 g			
		豚肉のケチャップ炒め	サラダ油、食塩、こしょう、ケチャップ、七味唐辛子、醤油		ミックス豆		ホールコーン、きゅうり、にんじん		脂質 26.1 g			
		ピーンズサラダ	食塩、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング		油揚げ、みそ		もやし、わかめ		塩分 2.54 g			
		もやしのみそ汁	だし、パック									
28	水	豚肉煮うどん	ソフトめん		牛乳						エネルギー 745 kcal	
		(ソフトめん)			豚肉、油揚げ		ねぎ、ほうれん草、ホールコーン、ごぼう		タンパク質 30.5 g			
		(うどん汁)	酒、醤油、みりん、食塩、だし、パック		飲むヨーグルト				脂質 20.6 g			
		飲むヨーグルト	ハッシュポテト						塩分 3.41 g			
		さかなハッシュポテト	食塩、ノンエッグマヨネーズ、こしょう		ツナフレーク		たまねぎ、キャベツ、きゅうり					
29	木	ツナサラダ	ツナフレーク		ツナフレーク		たまねぎ、にんじん、ホールコーン				エネルギー 730 kcal	
		チキンライス	米、麦、サラダ油、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう		鶏肉、枝豆				タンパク質 26.6 g			
		牛乳			牛乳				脂質 18.0 g			
		チーズオムレツ	オムレツ						塩分 2.85 g			
		ベジタリアンカレー	じゃがいも、サラダ油、チキンブイヨン、コンソメ、食塩、こしょう		枝豆、ベーコン、カレー粉		揚げなす、赤ピーマン、たまねぎ、パセリ					
30	金	コッパパン	コッパパン		牛乳						エネルギー 828 kcal	
		ブルーベリージャム	ジャム		ハンバーグ		たまねぎ、しめじ		タンパク質 32.6 g			
		牛乳					きゅうり、アスパラガス、キャベツ、むきそら豆		脂質 27.2 g			
		デミグラスソースハンバーグ	サラダ油、デミグラスソース、ケチャップ、クッキングワイン				にんじん、たまねぎ、コンパニースト、マッシュルーム		塩分 3.98 g			
		グリーンサラダ	ドレッシング		鶏肉							
31	土	具入りコンソメスープ	じゃがいも、サラダ油、シチューール、こしょう		鶏肉							

※ 物資調達都合等により、変更になる場合があります。

※2 栄養価は、小学部5・6年生の値となります。小学部1・2年生は、7割程度。小学部3・4年生は、9割程度。中学部・高等部生徒は、1、2倍程度を目安としてください。