

6 月 献 立 使 用 材 料 表

県立勝田特別支援学校

日	曜	献立名	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	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	
2	月	ご飯	米			エネルギー 526 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.3 ｇ
		いか生姜醤油漬		いか漬焼		脂質 12.5 ｇ
		筑前煮	こんにやく 酒 砂糖 サラダ油 醤油 みりん	鶏肉 大豆 さつま揚げ	にんじん レンコン水煮 たけのこ さやいんげん ごぼう 干椎茸	塩分 2.01 ｇ
		きぬさやえんどうの味噌汁	だしパック 和風だし	油揚げ みそ	絹さやえんどう	
		ご飯	米			エネルギー 552 kcal
		おかかふりかけ	ふりかけ			タンパク質 23.1 ｇ
		牛乳		牛乳		脂質 14.1 ｇ
		ちくわの磯辺揚げ	薄力粉 大豆油 食塩	ちくわ	のり	塩分 3.20 ｇ
		カミカミサラダ	ごま 食塩		たくあん もやし にんじん キャベツ きゅうり 塩こんぶ	
		つみれ汁	だしパック 和風だし	あじつみれ みそ	だいこん にんじん 干椎茸 えのき しょうが ねぎ	
		ジャージャーめん (中華めん)	中華めん			エネルギー 719 kcal
		(肉みそ)	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油 ケチャップ ラー油	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが 干椎茸 にんにく	タンパク質 26.9 ｇ
		(添え野菜)			きゅうり にんじん もやし	脂質 14.8 ｇ
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分 2.42 ｇ
		フルーツポンチ	ブロックゼリー サイダー		みかん缶 バイン缶 レモン果汁	
		枝豆ゆかり御飯	米 麦 ゆかり	枝豆		エネルギー 547 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 25.0 ｇ
		赤魚西京漬		赤魚西京漬		脂質 13.6 ｇ
		ひじきのマリネ	サラダ油 砂糖 食塩 醤油 酢 こしょう	ハム サラダチーズ	ひじき にんじん キャベツ	塩分 2.83 ｇ
		なすの味噌汁	だしパック 和風だし	みそ	なす たまねぎ えのき しめじ	
		米パン	米パン			エネルギー 674 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 30.1 ｇ
		鮭のマヨネーズ焼き	酒 食塩 ノンエッグマヨネーズ	鮭切身	たまねぎ バセリ レモン果汁	脂質 26.0 ｇ
		マカロニサラダ	マカロニ フレンチドレッシング	ハム	きゅうり にんじん ホールコーン	塩分 2.90 ｇ
		ミネストローネ	オリーブ油 チキンブイヨン ケチャップ コンソメ	いんげん豆 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	
		ご飯	米			エネルギー 577 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28.6 ｇ
		鶏肉の照り焼き	酒 ごま 醤油	鶏肉	しょうが	脂質 14.2 ｇ
		野菜の五目煮	こんにやく サラダ油 砂糖 酒 醤油 みりん	さつま揚げ 厚揚げ 高野豆腐 みそ	にんじん だいこん さやいんげん 干椎茸	塩分 2.57 ｇ
		ネバネバ味噌汁	里芋 だしパック	みそ	くきわかめ おくら なめこ	
		ご飯	米			エネルギー 597 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.7 ｇ
		さば文化干し		さば文化干		脂質 18.7 ｇ
		五目金平	しらたき 砂糖 サラダ油 醤油 みりん	さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	塩分 2.71 ｇ
		もずくの澄まし汁	酒 片栗粉 食塩 醤油 和風だし だしパック	鶏肉	小松菜 ねぎ もずく	
		きつねうどん (ソフトめん)	ソフトめん			エネルギー 517 kcal
		(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	タンパク質 25.4 ｇ
		飲むヨーグルト(ストロベリー)		飲むヨーグルト		脂質 7.3 ｇ
		木の葉揚げ		木の葉揚げ		塩分 3.13 ｇ
		即席漬	食塩 醤油		きゅうり だいこん にんじん 塩こんぶ	
		五目炒飯	米 麦 ごま油 砂糖 中華調味料 醤油	豚肉 枝豆 ナルト	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ	エネルギー 615 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 21.7 ｇ
		野菜だいたし餃子		餃子		脂質 14.9 ｇ
		春雨スープ	春雨 サラダ油 醤油 みりん 食塩 こしょう	かまぼこ	小松菜 にんじん ねぎ きくらげ	塩分 2.84 ｇ
		焼きそばパン (ミニロールパン)	ミニロールパン			エネルギー 617 kcal
		(焼ソバパン用)	焼きそば麺 サラダ油 焼きそばソース	豚肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	タンパク質 21.7 ｇ
		牛乳		牛乳		脂質 25.9 ｇ
		揚げたこ焼	大豆油 中濃ソース	たこ焼き		塩分 2.93 ｇ
		花椰菜サラダ	ノンエッグマヨネーズ 酢 こしょう 食塩	ハム ツナフレーク	カリフラワー ブロッコリー ケチャップ	
		ご飯	米			エネルギー 557 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 23.2 ｇ
		アジフライ	大豆油 中濃ソース	アジフライ		脂質 17.6 ｇ
		チキンのごまサラダ	サラダ油 ごま 酢 醤油 食塩 こしょう	ささみ水煮	キャベツ 小松菜 もやし	塩分 2.05 ｇ
		貝だくさん汁	さといも だしパック	みそ	ねぎ にんじん なめこ わかめ	
		ご飯	米			エネルギー 621 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 25.8 ｇ
		豚肉の七味焼	ごま 砂糖 ごま油 七味唐辛子 醤油	豚肉	ねぎ にんにく	脂質 19.6 ｇ
		大根サラダ	食塩 青じそドレッシング		だいこん きゅうり にんじん	塩分 2.70 ｇ
		青菜の味噌汁	だしパック	豆腐 みそ	小松菜 えのき	
		わかめうどん (ソフトめん)				エネルギー 578 kcal
		(うどん汁)	ソフトめん サラダ油 酒 醤油 白だしつゆ 食塩 だしパック	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ えのき わかめ 干椎茸	タンパク質 24.4 ｇ
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		脂質 10.4 ｇ
		おかか和え	味付おかか 食塩	かつお節	ブロッコリー もやし にんじん	塩分 2.90 ｇ
		揚げドーナツ	ミニドーナツ 大豆油			
		ボークカレーライス (ごはん)	米 麦			エネルギー 673 kcal
		(カレールー)	じゃがいも サラダ油 醤油 こしょう カレールー アップルソース カレー粉	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン	タンパク質 20.7 ｇ
		牛乳		牛乳		脂質 15.6 ｇ
		グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり アスパラガス キャベツ むぎそら豆	塩分 1.43 ｇ
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト		
		ハニーレモントースト	食パン はちみつ	バター 生クリーム	レモン果汁	エネルギー 591 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.7 ｇ
		ブロッコリーとコーンのサラダ	サウザンアイランドドレッシング		ブロッコリー ホールコーン カリフラワー	脂質 22.0 ｇ
		トマトスープ	サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう	ベーコン チキンブイヨン	たまねぎ キャベツ トマト水煮	塩分 2.57 ｇ
		ご飯	米			エネルギー 622 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 24.1 ｇ
		鶏肉のケチャップからめ	酒 片栗粉 大豆油 砂糖 ケチャップ ウスターソース	鶏肉		脂質 21.3 ｇ
		キャベツのサラダ	サラダ油 酢 食塩 こしょう	ベーコン	キャベツ 小松菜 きゅうり バセリ	塩分 2.25 ｇ
		しめじのお吸い物	食塩 醤油 だしパック 和風だし	冷凍豆腐	しめじ ほうれん草 にんじん 干椎茸	
		ご飯	米			エネルギー 624 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 28.8 ｇ
		いわし梅煮		いわし梅煮		脂質 19.9 ｇ
		豚肉と厚揚げのうま煮	酒 サラダ油 砂糖 醤油 和風だし	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが グリンピース たまねぎ	塩分 2.47 ｇ
		キャベツの味噌汁	だしパック 和風だし	みそ	キャベツ カットいんげん たまねぎ	
		冷やし中華 (中華めん)	冷中華めん			エネルギー 564 kcal
		(野菜具)	ごま	ハム かにかま かまぼこ	きゅうり もやし にんじん わかめ	タンパク質 20.0 ｇ
		(冷し中華たれ)	冷やし中華タレ			脂質 10.9 ｇ
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		塩分 4.27 ｇ
		春巻	大豆油	春巻		
		バナナ			バナナ	
		非常用軟飯	アルファ米			エネルギー 593 kcal
		梅しそ	梅しそ			タンパク質 21.8 ｇ
		添付塩	顆粒食塩			脂質 21.5 ｇ
		のり佃煮			のり佃煮	塩分 8.08 ｇ
		牛乳		牛乳		
		麻婆茄子	サラダ油 酒 砂糖 片栗粉 醤油 豆板醤 オイスターソース	豚肉	素揚げなす ねぎ 干椎茸 グリンピース にんにく しょうが	
		茨城県産厚焼玉子		厚焼玉子		エネルギー 641 kcal
		黒パン	パン			タンパク質 28.5 ｇ
		牛乳		牛乳		脂質 20.9 ｇ
		タンドリーチキン	ケチャップ 中濃ソース 食塩 カレー粉 ウスターソース	鶏肉 ヨーグルト	にんにく	塩分 2.91 ｇ
		ビーンズサラダ	食塩 ノンエッグマヨネーズ シーサードレッシング	ミックス豆	ホールコーン きゅうり にんじん	
		キャベツとベーコンのスープ	じゃがいも コンソメ 食塩 こしょう	ベーコン		
		ご飯	米			エネルギー 629 kcal
		牛乳		牛乳		タンパク質 19.0 ｇ
		豆腐ハンバーグ おろしソース	おろしソース 醤油 がらスープ	豆腐ハンバーグ		脂質 21.2 ｇ
		さやいんげんとコーンのソテー	サラダ油 食塩 こしょう 醤油		キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・セロリー	塩分 1.98 ｇ
		ジュリエンスープ	コンソメ 食塩 こしょう	ベーコン		

※ 物質調達の都合等により、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。