

## 7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			調味料その他	栄養価 (小学部5・6年生)		
			熱や力になる食品			血・肉・骨になる食品			体の調子を整える食品				エネルギー	タンパク質	
1	火	ごはん	米										エネルギー	591 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	26.3 g	
		さば味噌煮				さば味噌煮							脂質	15.8 g	
		たくあん和え	ごま					たくあん もやし 小松菜					塩分	2.49 g	
		かきたま汁	片栗粉			鶏卵 豆腐			たまねぎ にら にんじん			醤油 食塩 和風だし だしパック			
2	水	きつねうどん (ソフトめん)	ソフトめん										エネルギー	509 kcal	
		(うどん汁)	酒			鶏肉 油揚げ			にんじん 干椎茸 ねぎ ほうれん草		醤油 みりん 和風だし だしパック		脂質	10.7 g	
		牛乳				牛乳							塩分	3.30 g	
		ゆでとうもろこし						とうもろこし							
		梅和え				ささみ			きゅうり キャベツ もやし 梅ごはんの素		白だしつゆ				
3	木	キムたくごはん (ごはん)	米 麦										エネルギー	609 kcal	
		(ごはん具)	ごま油			豚肉 かまぼこ			つぼ漬 白菜キムチ もやし たまねぎ しめじ		醤油		タンパク質	23.1 g	
		のむヨーグルト (ブルーベリー)				のむヨーグルト							脂質	10.3 g	
		わかめの韓国風和え物	ごま ごま油					わかめ 赤ピーマン きゅうり にんにく ねぎ			食塩 醤油		塩分	2.57 g	
		ワントンスープ	肉ワントン					にんじん ねぎ ちんげんさい きくらげ			醤油 みりん 中華調味料 食塩 チキンブイヨン				
4	金	ミルクパン	ミルクパン										エネルギー	680 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	34.8 g	
		鶏肉のマーマレード焼	クッキングワイン			鶏肉			マーマレード			醤油	脂質	18.9 g	
		キャベツとツナのサラダ	砂糖			ツナフレーク			キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁		食塩 こしょう		塩分	3.31 g	
		玄米トマトスープ	玄米 マカロニ 酒			ベーコン			たまねぎ にんにく にんじん ズッキーニ トマト水素 バセリ		食塩 コンソメ こしょう				
7	月	【七夕献立】											エネルギー	569 kcal	
		中華風まぜごはん	米 麦 サラダ油 砂糖 酒			豚肉 なた			にんじん 干椎茸 たけのこ みつば しょうが		醤油 中華調味料		タンパク質	19.4 g	
		牛乳				牛乳							脂質	12.5 g	
		七夕スープ	そうめん 冷凍ふ			豆腐			おくら 小松菜		食塩 醤油 だしパック		塩分	2.19 g	
		七夕デザート	七夕ゼリー												
8	火	ごはん	米										エネルギー	689 kcal	
		納豆				納豆							タンパク質	29.0 g	
		牛乳				牛乳							脂質	21.8 g	
		茨城県産厚焼玉子				厚焼玉子							塩分	2.71 g	
		ごま和え	ごま 砂糖			油揚げ			ほうれん草 だいこん		醤油 和風だし みりん				
豚汁	サラダ油 じゃがいも こんにやく			豚肉 豆腐 みそ			にんじん だいこん ねぎ 小松菜 ごぼう		だしパック 和風だし						
9	水	サラダうどん (ソフトめん)	ソフトめん										エネルギー	593 kcal	
		(野菜具)	ごま			ささみフレーク			きゅうり もやし にんじん キャベツ わかめ				タンパク質	20.1 g	
		(かき揚げ)	大豆油			かき揚げ							脂質	15.0 g	
		(めんつゆ)											塩分	4.12 g	
		のむヨーグルト				のむヨーグルト						めんつゆ			
ずまし汁	ふ						しめじ みずな		だしパック 食塩 醤油						
10	木	黒パン	黒パン										エネルギー	743 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	29.3 g	
		コロッケ	コロッケ 大豆油										脂質	25.7 g	
		ブロッコリーとコーンのサラダ						ブロッコリー ホールコーン もやし			青じそドレッシング		塩分	3.10 g	
		ミネストローネ	オリーブ油 マカロニ			鶏肉 ベーコン 大豆 枝豆			たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト水素 バセリ		コンソメ 食塩 こしょう				
11	金	小魚ピラフ	米 麦			ちりめんじゃこ							エネルギー	665 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	27.2 g	
		ポロニアソーセージ				ソーセージ						ケチャップ	脂質	22.1 g	
		ツナサラダ				ツナフレーク			だいこん さやいんげん わかめ		食塩 こしょう 和風ドレッシング		塩分	3.20 g	
		ジュリエンスープ				ベーコン			キャベツ たまねぎ にんじん セロリー		コンソメ 食塩 こしょう				
14	月	ごはん	米										エネルギー	589 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	28.2 g	
		鶏肉のさっぱり漬	片栗粉 大豆油 砂糖			鶏肉			レモン果汁		食塩 こしょう 醤油		脂質	15.4 g	
		わさび和え				かまぼこ赤			もやし 小松菜 にんじん わさび		食塩 醤油		塩分	2.50 g	
		おくらのみそ汁				豆腐 みそ			おくら えのきたけ たまねぎ にんじん		だしパック 和風だし				
15	火	ごはん	米										エネルギー	594 kcal	
		牛乳				牛乳							タンパク質	18.9 g	
		にんじんシリシリ	サラダ油 ごま油 酒			ツナフレーク 鶏卵			にんじん えのき もやし しょうが		中華調味料 食塩 こしょう 醤油		脂質	21.3 g	
		ゴーヤのおかまヨ和え				かつお節			ゴーヤ きゅうり 赤ピーマン キャベツ 塩こんぶ		ノンエッグマヨネーズ		塩分	2.45 g	
		もずくスープ	酒			豚肉 かまぼこ赤			もずく えのき ねぎ		醤油 食塩 こしょう がらスープ 鶏がらスープの素				
16	水	豚骨ラーメン (中華めん)	中華めん										エネルギー	559 kcal	
		(ラーメンスープ)	ごま			豚肉 なた			ねぎ メンマ きくらげ にんにく		豚骨ラーメンスープ 豚骨スープ		タンパク質	12.3 g	
		のむヨーグルト				のむヨーグルト							塩分	2.86 g	
		棒棒鶏サラダ				まんじゅう			ささみ水素		もやし にんじん きゅうり		棒棒鶏ドレッシング		
		はちみつパン	ハチミツパン										エネルギー	677 kcal	
17	木	牛乳				牛乳							タンパク質	29.3 g	
		トマトソースハンバーグ	サラダ油 砂糖 クッキングワイン			ハンバーグ			たまねぎ ケチャップ トマト水素		中濃ソース 食塩 こしょう		脂質	22.9 g	
		具入り粉ふき芋	じゃがいも マーガリン			ベーコン			たまねぎ 枝豆		食塩 こしょう		塩分	2.94 g	
		マッシュルームスープ				鶏肉 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		コンソメ シチュールー 食塩 こしょう				
		夏野菜カレー (ごはん)	米 麦										エネルギー	710 kcal	
18	金	(カレールー)	じゃがいも サラダ油 薄力粉			豚肉 豆乳			かぼちゃ 赤ピーマン たまねぎ ホールコーン なす ピーマン トマト水素		醤油 こしょう カレールウ チキンブイヨン カレー粉		タンパク質	22.0 g	
		牛乳				牛乳							脂質	17.6 g	
		海藻サラダ	砂糖 サラダ油			かにかま			きゅうり 海藻ミックス キャベツ しょうが		醤油 酢		塩分	2.12 g	
		りんごヨーグルト				ヨーグルト									

※ 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。