

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
2	水	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		エネルギー	509 kcal
		きつねうどん (ソフトめん)	ソフトめん										タンパク質	23.4 g
		(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							
3	木	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		エネルギー	609 kcal
		キムたくごはん (ごはん)	米 麦										タンパク質	23.1 g
		(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		脂質	10.3 g
		のむヨーグルト(ブルーベリー)				のむヨーグルト							塩分	2.57 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		エネルギー	680 kcal
4	金	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		タンパク質	23.4 g
		ミルクパン	ミルクパン										脂質	18.9 g
		牛乳				牛乳							塩分	3.31 g
		鶏肉のマーマレード焼 キャベツとツナのサラダ	クッキングワイン 砂糖			鶏肉 ツナフレーク			マーマレード キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁		醤油 食塩 こしょう		エネルギー	599 kcal
		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		タンパク質	29.3 g
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
8	火	七夕デザート	七夕ゼリー									エネルギー	689 kcal	
		ごはん	米									タンパク質	29.0 g	
		納豆				納豆						脂質	21.8 g	
		牛乳				牛乳						塩分	2.71 g	
9	水	茨城県産厚焼玉子 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		エネルギー	593 kcal
		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		タンパク質	20.1 g
		サラダうどん (ソフトめん)	ソフトめん										脂質	15.0 g
		(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				塩分	4.12 g
		(かき揚げ) (めんつゆ)	大豆油			かき揚げ						めんつゆ		
10	木	のむヨーグルト				のむヨーグルト						エネルギー	743 kcal	
		すまし汁	ふ						しめじ みずな		だしパック 食塩 醤油		タンパク質	29.3 g
		黒パン	黒パン										脂質	25.7 g
		牛乳				牛乳						塩分	3.10 g	
		コロッケ	コロッケ 大豆油										エネルギー	665 kcal
11	金	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		タンパク質	27.2 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		脂質	22.1 g
		小魚ピラフ	米 麦			ちりめんじゃこ					コンソメ カレー粉 ピラフの素		塩分	3.20 g
		牛乳				牛乳							エネルギー	589 kcal
		ポロニアソーセージ				ソーセージ					ケチャップ		タンパク質	28.2 g
14	月	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		脂質	15.4 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		塩分	2.50 g
		ごはん	米										エネルギー	594 kcal
		牛乳				牛乳							タンパク質	18.9 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	21.3 g
15	火	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		エネルギー	677 kcal
		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		タンパク質	25.5 g
		ごはん	米										脂質	12.3 g
		牛乳				牛乳							塩分	2.86 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		エネルギー	599 kcal
16	水	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		タンパク質	29.3 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		脂質	22.9 g
		豚骨ラーメン (中華めん)	中華めん										塩分	2.45 g
		(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		エネルギー	599 kcal
		のむヨーグルト				のむヨーグルト							タンパク質	25.5 g
17	木	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		脂質	12.3 g
		はちみつパン	ハチミツパン										塩分	2.86 g
		牛乳				牛乳							エネルギー	677 kcal
		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		タンパク質	29.3 g
18	金	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		脂質	22.9 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		塩分	2.94 g
		夏野菜カレー (ごはん)	米 麦										エネルギー	710 kcal
(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 カレールー 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。