

9 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	(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		
1	月	スタミナ豚丼 (ごはん) (丼具)	米 煮 砂糖 酒	豚肉 みそ	もやし にんじん にら たまねぎ にんにく	みりん 醤油	エネルギー 730 kcal タンパク 34.1 g 脂質 14.4 g 塩分 5.77 g
		牛乳	牛乳	牛乳			
		胡麻和え	ごま 砂糖		小松菜 切干大根 にんじん	醤油 和風だし みりん	
		厚揚げとナスのみそ汁		豆腐 みそ	なす たまねぎ	だしパック 和風だし	
		みかんゼリー	みかんゼリー				
2	火	ごはん	米	牛乳			エネルギー 478 kcal タンパク 25.8 g 脂質 18.5 g 塩分 2.81 g
		鶏のマヨネーズ焼き	油	鶏切身	たまねぎ バセリ レモン果汁	食塩 ノンエッグマヨネーズ	
		おかか和え		味噌おかか	ほうれん草 もやし にんじん		
		きのこのみそ汁		みそ	えのき しめじ 干椎茸 わかめ	だしパック 和風だし	
		冷やし中華 (中華めん) (野菜具)	冷中華めん				エネルギー 682 kcal タンパク 23.1 g 脂質 14.1 g 塩分 5.40 g
3	水	(冷やし中華たれ) のヨーグルト	ごま			冷し中華スープ	
		カレーボール	大豆油	飲むヨーグルト			
		茎わかめのスープ	ごま油	茎わかめ	にんじん 干椎茸 ねぎ	チキンブイヨン 中華調味料 しょうゆ 食塩 こしょう	
		はちみつパン	ハチミツパン				エネルギー 712 kcal タンパク 32.8 g 脂質 19.6 g 塩分 3.23 g
		牛乳		牛乳			
4	木	鶏肉のバーベキューソース	酒 砂糖	鶏肉	しょうが りんごソース ねぎ にんにく レモン果汁	醤油	
		マカロニサラダ	マカロニ	魚肉ソーセージ	きゅうり にんじん たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう	
		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ	コンソメ 食塩 こしょう	
		ごはん	米				エネルギー 730 kcal タンパク 30.4 g 脂質 20.7 g 塩分 3.05 g
		おかかふりかけ		ふりかけ			
5	金	牛乳	牛乳	牛乳			
		イカナゲット【小2コ・中高3コ】	サラダ油	イカナゲット	ひじき にんじん	醤油 みりん	
		大豆の磯煮	サラダ油 砂糖	煮大豆 鶏肉 さつま揚げ	しめじ たまねぎ あさつき	だしパック 和風だし	
		卵のみそ汁		鶏卵 みそ			
		ごはん	米	牛乳			エネルギー 432 kcal タンパク 25.1 g 脂質 15.7 g 塩分 2.28 g
8	月	アジフライ	大豆油	アジフライ		中濃ソース	
		キャベツの節庵漬け			ねぎ にんじん なめこ わかめ	白だしつゆ	
		真だくさん汁	さといも	みそ		だしパック	
		ごはん	米	牛乳			エネルギー 663 kcal タンパク 29.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.70 g
		牛乳		牛乳			
9	火	鶏肉梅じそ焼き	酒	鶏肉 みそ	しそ おりうめ	みりん	
		菊花和え		かまぼこ煮 わさび	ほうれん草 もやし しめじ	醤油	
		さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ	ねぎ わかめ	だしパック 和風だし	
		なすのミートソーススパゲティ (ソフトめん)	ソフトめん				エネルギー 714 kcal タンパク 24.0 g 脂質 11.8 g 塩分 3.27 g
		のむヨーグルト	オリーブ油	飲むヨーグルト			
10	水	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	
		ぶどうゼリー			ゼリー		
		焼豚炒飯	米 サラダ油	焼き豚 ナルト 無塩バター	ミックスベジタブル しょうが ねぎ	醤油 食塩 こしょう 中華調味料	エネルギー 737 kcal タンパク 24.1 g 脂質 17.1 g 塩分 3.61 g
		牛乳		牛乳			
		にらまんじゅう		にらまんじゅう	小松菜 にんじん ねぎ きくらげ	醤油 みりん 食塩 こしょう	
12	金	春雨スープ	春雨 サラダ油	かまぼこ煮			エネルギー 678 kcal タンパク 25.2 g 脂質 22.7 g 塩分 2.74 g
		ナン	ナン				
		牛乳		牛乳			
		キーマカレー	じゃがいも サラダ油	豚肉 大豆 枝豆	にんじんビュレ ミックス野菜 しょうが にんにく	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース こしょう コンソメ	
		キャベツとブロッコリーのサラダ	サラダ油		キャベツ ブロッコリー 小松菜 ホールコーン	酢 食塩 こしょう	
15	月	【敬老の日】					エネルギー 0 kcal 塩分 0.00 g
		ごはん	米	牛乳			エネルギー 498 kcal タンパク 30.0 g 脂質 16.8 g 塩分 2.92 g
		牛乳		牛乳			
		さば山椒焼き	酒	サバ切身	切干大根 にんじん 干椎茸	醤油 粉山椒	
		切干大根の煮物	砂糖 酒	枝豆 さつま揚げ	ほうれん草 たまねぎ	醤油 和風だし だしパック	
17	水	青菜のみそ汁		豆腐 みそ			
		味噌ラーメン (中華めん)	中華めん				エネルギー 768 kcal タンパク 25.5 g 脂質 18.2 g 塩分 3.60 g
		(ラーメンスープ)	サラダ油	豚肉 ナルト みそ	たまねぎ もやし にんじん わかめ ねぎ ホールコーン にんにく	がらすープ ラーメンの素	
		のむヨーグルト		飲むヨーグルト			
		春巻	大豆油	春巻			
18	木	中華サラダ	砂糖 ごま油	ツナフレーク	ちんげんさい キャベツ 赤ピーマン もやし	醤油 酢	エネルギー 760 kcal タンパク 28.2 g 脂質 22.8 g 塩分 2.23 g
		ガバオライス (ごはん)	米 煮				
		(ガバオ具)	オリーブ油	豚肉 オイスターソース	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん ホールコーン	食塩 こしょう 醤油 ミックススパイス ナンブラー みりん	
		牛乳		牛乳			
		切干大根サラダ	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油		切干大根 きゅうり にんじん ごぼう	酢 醤油 食塩	
19	金	チキンフオー	ライスパスタ 酒	鶏肉	ねぎ もやし しょうが	ナンブラー 鶏がらスープ 食塩	エネルギー 890 kcal タンパク 34.1 g 脂質 34.9 g
		コーンスト	食パン	シレドチーズ	ホールコーン缶	ノンエッグマヨネーズ こしょう	
		牛乳		牛乳			
		ミッド「ハ」のラトゥイユ煮	じゃがいも オリーブ油 砂糖 クッキングウイン	ミートボール ウィンナー ウスターソース	野菜ミックス たまねぎ 黄ピーマン トマト水煮 しめじ トマトジュース	中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう	
		ごはん	米	牛乳			エネルギー 716 kcal タンパク 21.7 g 脂質 22.2 g 塩分 3.06 g
22	月	牛乳		牛乳			
		揚げ餃子【小2コ中高3コ】	大豆油	餃子	エリンギ たけのこ水煮 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく ねぎ	オイスターソース 醤油 チキンブイヨン	
		チンジャオロース	サラダ油 砂糖 酒 片栗粉	豚肉 水	干椎茸 もやし ねぎ		
		五目スープ	酒 砂糖 ごま油	かまぼこ煮 豆腐		中華調味料 食塩 こしょう 醤油	
							エネルギー 0 kcal 脂質 0.0 g
23	火	秋分の日					
		鍋五目うどん (ソフトめん)	ソフトめん				エネルギー 691 kcal タンパク 29.6 g 脂質 17.2 g 塩分 4.39 g
		牛乳	酒	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干椎茸	醤油 食塩 みりん 和風だし だしパック	
		厚焼玉子		厚焼玉子			
		節庵漬			きゅうり だいこん にんじん 塩こんぶ	食塩 醤油	
25	木	鮭わかめご飯	米 煮 ごはんの素 ごま	さけフレーク			エネルギー 702 kcal タンパク 22.8 g 脂質 21.5 g 塩分 2.96 g
		牛乳		牛乳			
		イカのチヂミ		チヂミ			
		ツナサラダ		ツナフレーク	もやし きゅうり	食塩 ノンエッグマヨネーズ こしょう	
		しめじのお吸い物		冷凍豆腐	しめじ ほうれん草 干椎茸	食塩 しょうゆ だしパック 和風だし	
26	金	コッペパン	パン				エネルギー 704 kcal タンパク 24.3 g 脂質 24.2 g 塩分 3.12 g
		牛乳		牛乳			
		野菜コロッケ	野菜コロッケ 大豆油				
		フレッシュサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	ウスターソース 酢 食塩 こしょう	
		マッシュルームと豚肉のスープ		豚肉	マッシュルーム 小松菜 たまねぎ にんじん バセリ	コンソメ 食塩 こしょう 醤油	
29	月	ごはん	米	牛乳			エネルギー 736 kcal タンパク 24.3 g 脂質 22.4 g 塩分 2.40 g
		牛乳		牛乳			
		焼売【小2コ中高3コ】		焼売			
		春雨サラダ	春雨 ごま油	ツナフレーク	キャベツ にんじん きゅうり わかめ	食塩 醤油 おりがらし 酢	
		かにかま玉スープ	片栗粉	かにかま 鶏卵	にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ	中華調味料 食塩 こしょう 醤油	
30	火	ごはん	米	牛乳			エネルギー 772 kcal タンパク 25.8 g 脂質 24.4 g 塩分 2.32 g
		牛乳		牛乳			
		さんまの竜田揚げ	大豆油	さんま竜田揚げ			
		里芋のそばろ煮	さといも サラダ油 砂糖 酒 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース 干椎茸 しょうが	醤油 みりん	
		だいこんのみそ汁		みそ	だいこん 干椎茸 ちんげんさい にんじん	だしパック 和風だし	

※1 物資調達のと合等により、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。