

**11月 献立 使用材料表**

県立勝田特別支援学校

日	曜	月	献立名	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	調味料その他の	
			熱や力になる食品(調味料含む)	牛乳	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価(小学部5・6年生)	
3	月	【文化の日】					エネルギー 0 kcal タンパク質 0.00 g	
4	火	焼肉の胡麻みそ焼き	ごはん 牛乳 わさび和え 油揚のみそ汁	米 牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 赤 わさび 油揚げ みそ	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 赤 わさび 油揚げ みそ	もやし こまつな にんじん ねぎ	エネルギー 686 kcal タンパク質 34.6 g 脂質 15.9 g 塩分 3.14 g	
5	水	(中華めん) (ラーメンスープ) 焼肉ヨーグルト 焼壳(小2コ・中高3コ) ビリ辛もやし	みそラーメン 中華めん(※) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト 焼壳(※) ビリ辛もやし	牛乳 鶏肉 なると みそ 飲むヨーグルト(※) 焼壳(※)	牛乳 鶏肉 なると みそ 飲むヨーグルト(※) 焼壳(※)	ホールコーン にら キャベツ ネギ もやし たけのこ しょうが	エネルギー 726 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 17.4 g 塩分 4.03 g	
6	木	ごはん 味付海苔 牛乳 さんま煮付 切干大根のマリネ 豆腐のみそ汁		米 牛乳 さんま煮付(※) オリーブ油 砂糖	牛乳 さんま煮付(※) 豆腐 油揚げ みそ	もやし にんじん はくさい	エネルギー 696 kcal タンパク質 28.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.77 g	
7	金	ぶどうパン クリームシチュー キッペツヒツナのサラダ	ぶどうパン(※) じゃがいも サラダ油 薄力粉	牛乳 牛乳	牛乳 ツナフレーク	たまねぎ にんじん ブロッコリー バセリ キャベツ キュウリ にんじん レモン果汁	エネルギー 747 kcal タンパク質 29.0 g 脂質 21.1 g 塩分 3.45 g	
10	月	ごはん 牛乳 うの花コロッケ かまぼこの土佐え かきたま汁	牛乳 牛乳 うの花コロッケ(※) 大豆油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏卵	牛乳 かまぼこ かつお節	こまつな もやし ほうれんそう えのき ネギ	エネルギー 658 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 17.2 g 塩分 2.80 g	
11	火	ごはん 牛乳 七味の七味焼 ゆかり和え じつらいものみそ汁	米 牛乳 ごま 砂糖 ごま油 ゆかり(※) じつらいものみそ汁	牛乳 牛乳 さば切り身	牛乳 みそ	ねぎ ににく キャベツ こまつな 赤ピーマン にんじん わかめ ネギ	エネルギー 698 kcal タンパク質 29.8 g 脂質 15.9 g 塩分 3.34 g	
12	水	鶏五目うどん (ソフトめん) (うどん汁) 飲むヨーグルト ビザマン たくあん和え	鶏五目うどん ソフトめん(※) 酒	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルト(※) ビザマン(※) たくあん和え	牛乳 牛乳 鶏肉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん ネギ ほうれんそう 千枚芋 みそ	エネルギー 627 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 8.6 g 塩分 3.84 g	
13	木	【農民の日】					エネルギー 0 kcal 塩分 0.00 g	
14	金	黒パン 牛乳 ポークピーンズ ブロッコリーのサラダ	黒パン(※) 牛乳 じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ウスターーソース	牛乳 にんじん たまねぎ ピーマン ににく トマト 水煮 わかめ ブロッコリー もやし サウザンドレッシング(※)	牛乳 にんじん たまねぎ ピーマン ににく トマト 水煮 わかめ ブロッコリー もやし サウザンドレッシング(※)	エネルギー 820 kcal タンパク質 32.0 g 脂質 26.3 g 塩分 2.96 g	
17	月	ごはん 納豆 牛乳 病児厚焼玉子 れんこんカレーきんぴら のうべい汁	米 納豆(※) 牛乳 砂糖 サラダ油 ごま 豚肉 カレー粉 豆腐 油揚げ	牛乳 牛乳 れんこん にんじん ネギ にんじん だいこん こまつな	牛乳 れんこん にんじん ネギ にんじん だいこん こまつな	牛乳 れんこん にんじん ネギ にんじん だいこん こまつな	エネルギー 720 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 18.4 g 塩分 3.27 g	
18	火	ごはん 牛乳 黒胡いんだ香味焼 白菜サラダ さつまいものみそ汁	米 牛乳 いんだ香味焼(※) 白菜サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 牛乳 はくさい こまつな にんじん だいこん ネギ	牛乳 油揚げ みそ	牛乳 はくさい こまつな にんじん だいこん ネギ	エネルギー 700 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 20.7 g 塩分 2.21 g	
19	水	とんこつラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト 餅子(小2コ・中高3コ) 中華和え	とんこつラーメン (中華めん)(※) (ラーメンスープ) 飲むヨーグルト(※) 餅子(※) 中華和え	豚肉 サラダ油	豚肉 にんじん たまねぎ キクラゲ こまつな ネギ	牛乳 にんじん たまねぎ キクラゲ こまつな ネギ	エネルギー 711 kcal タンパク質 28.2 g 脂質 13.1 g 塩分 3.08 g	
20	木	【美味しいおでん】 いはらきガバオライス (ごはん)	米パン(※)	豚肉 大豆ミンチ 牛乳 カラフルサラダ 春雨スープ	牛乳 牛乳 牛乳 春雨 ささみフレーク	牛乳 ににく しょうが たまねぎ れんこん にんじん キチャップ 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ こまつな にんじん ネギ キクラゲ	牛乳 ににく しょうが たまねぎ れんこん にんじん キチャップ 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ こまつな にんじん ネギ キクラゲ	エネルギー 790 kcal タンパク質 35.1 g 脂質 17.9 g 塩分 2.32 g
21	金	米パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ソナサラダ 根菜の豆乳チャウダー	米パン(※)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 春雨 ささみフレーク	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 たまねぎ しめじ ににく キチャップ サヤインゲン わかめ 牛乳 たまねぎ れんこん セロリー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 898 kcal タンパク質 41.2 g 脂質 37.3 g 塩分 5.01 g
24	月	【勤労感謝の日】					エネルギー 0 kcal 塩分 0.00 g	
25	火	ごはん 牛乳 焼肉のガーリック揚げ キャベツのサラダ もやしのみそ汁	米 牛乳 片栗粉 大豆油 サラダ油 砂糖	牛乳 牛肉 牛乳 牛乳	牛乳 ににく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし にら わかめ	牛乳 ににく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし にら わかめ	エネルギー 675 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 18.1 g 塩分 2.54 g	
26	水	けんちんうどん (ソフトめん) (うどん汁) フライドスイートポテト からし和え	ソフテム(※) サラダ油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	牛乳 だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう はくさい ネギ	牛乳 だいこん にんじん 牛乳 牛乳	エネルギー 700 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 19.4 g 塩分 4.30 g	
27	木	ハヤシライス (ごはん) (ハヤシルー) 牛乳 卵黄清	米 米 さつまいも サラダ油	豚肉 ウスターーソース 牛乳	豚肉 ウスターーソース 牛乳 だいこん にんじん 牛乳	れんこん ほうれんそう バブリカ ににく トマト水煮 ハヤシライスフレーク(※) 食塩 デミグラスソース(※) クッキングワイン 牛乳 だいこん にんじん 牛乳	エネルギー 722 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 20.2 g 塩分 3.30 g	
28	金	さなこ揚げパン 牛乳 コーンのサラダ 白菜と肉団子のスープ煮	コッペパン(※) 大豆油 砂糖	きな粉 牛乳	牛乳 ホールコーン にんじん もやし たまねぎ わかめ 牛乳 豆腐 鶏団子(※)	牛乳 はくさい ネギ にんじん しょうが 牛乳 豆腐 鶏団子(※)	エネルギー 765 kcal タンパク質 30.8 g 脂質 27.4 g 塩分 4.95 g	

※1 物資調達の都合により、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。中学部・高等部生徒は、1.2倍程度を目安としてください。