

11月献立使用材料表

県立勝田特別支援学校

日 曜 日	献 立 名	黄 の 仲 間			赤 の 仲 間			緑 の 仲 間			調 味 料 そ の 他		
		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					
3 月	【文化の日】											エネルギー 塩分	0 kcal 0.00 g
4 火	ごはん	米			牛乳							エネルギー	686 kcal
	牛乳				鶏肉 みそ					みりん		タンパク質	34.6 g
	鶏肉の胡麻みそ焼き	ごま 酒 砂糖			かまぼこ 赤 わさび			もやし こまつな にんじん		食塩 醤油		脂質	15.9 g
	わさび和え				油揚げ みそ			ねぎ		だしパック		塩分	3.14 g
5 水	油揚げのみそ汁	星芋										エネルギー	726 kcal
	みそラーメン （中華めん）	中華めん（※）			豚肉 なたろ みそ			ホールコーン にら キャベツ ねぎ もやし たけのこ しょうが		醤油 こしょう ラーメンの素（※）		タンパク質	28.1 g
	（ラーメンスープ）											脂質	17.4 g
	飲むヨーグルト				飲むヨーグルト（※）							塩分	4.03 g
6 木	焼売【小2コ・中高3コ】	ごま油 砂糖			焼売（※）					食塩 醤油 コチュジャン 中華調味料		エネルギー	696 kcal
	ピリ辛もやし							もやし にんじん				タンパク質	28.3 g
	ごはん	米						味付のり（※）				脂質	20.8 g
	味付海苔				牛乳							塩分	2.77 g
7 金	さんま煮付				さんま煮付（※）							エネルギー	747 kcal
	切干大根のマリネ	オリーブ油 砂糖			豆腐 油揚げ みそ			切干大根 にんじん たまねぎ きゅうり		食塩 酢 こしょう		タンパク質	29.0 g
	豆腐のみそ汁							はくさい		だしパック		脂質	21.1 g
	ぶどうパン	ぶどうパン（※）						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	3.45 g
10 月	牛乳				牛乳							エネルギー	658 kcal
	クリームシチュー	じゃがいも サラダ油 薄力粉			鶏肉 バター 牛乳			たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ		コンソメ シチューミックス（※） 食塩 こしょう		タンパク質	24.6 g
	キャベツとツナのサラダ	砂糖			ツナフレーク							脂質	17.2 g
	ごはん	米			牛乳							塩分	2.80 g
11 火	うの花コロッケ	うの花コロッケ（※） 大豆油			かまぼこ かつお節			こまつな もやし		食塩 酢 醤油		エネルギー	698 kcal
	かまぼこの土佐和え	砂糖			鶏卵			ほうれんそう えのき ねぎ		醤油 食塩 だしパック		タンパク質	29.8 g
	かきたま汁	片栗粉										脂質	15.9 g
	ごはん	米			牛乳							塩分	3.34 g
12 水	牛乳				牛乳							エネルギー	627 kcal
	さばの七味焼	ごま 砂糖 ごま油			さば 切身			ねぎ にんにく		七味唐辛子 醤油		タンパク質	24.4 g
	ゆかり和え	ゆかり（※）						キャベツ こまつな 赤ピーマン		食塩		脂質	8.6 g
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも			みそ			にんじん わかめ ねぎ		だしパック 和風だし		塩分	3.84 g
13 木	鶏五目うどん （うどん汁）	ソフトめん（※）			鶏肉 油揚げ			たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干椎茸		醤油 食塩 みりん 和風だし だしパック		エネルギー	627 kcal
	飲むヨーグルト	酒			飲むヨーグルト（※）							タンパク質	24.4 g
	ピザまん				ピザまん（※）							脂質	8.6 g
	たくあん和え	ごま						千切りだいこん漬（※） もやし こまつな		食塩		塩分	3.84 g
13 水	【県民の日】											エネルギー 塩分	0 kcal 0.00 g
14 金	黒パン	黒パン（※）			牛乳							エネルギー	820 kcal
	牛乳				大豆 豚肉 ベーコン ウスターソース			にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト		ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう		タンパク質	32.0 g
	ボークビーンズ	じゃがいも サラダ油 砂糖						水菜				脂質	26.3 g
	ブロッコリーのサラダ	ごま						わかめ ブロッコリー もやし サウザンドレッシング（※）		食塩		塩分	2.96 g
17 月	ごはん	米			納豆（※）							エネルギー	720 kcal
	納豆				牛乳							タンパク質	27.4 g
	厚焼玉子	厚焼玉子（※）			豚肉 カレー粉			れんこん にんじん ねぎ		醤油 みりん		脂質	18.4 g
	れんこんカレーきんぴら	砂糖 サラダ油 ごま			豆腐 油揚げ			にんじん だいこん こまつな		だしパック 食塩 醤油		塩分	3.27 g
18 火	のっぺい汁	さつまいも										エネルギー	700 kcal
	ごはん	米			牛乳							タンパク質	26.4 g
	牛乳				いなだ香味焼（※）							脂質	20.7 g
	いなだ香味焼							はくさい こまつな にんじん		ごまドレッシング（※）		塩分	2.21 g
19 水	菜菔サラダ	さつまいものみそ汁			油揚げ みそ			だいこん ねぎ		和風だし だしパック		エネルギー	711 kcal
	とんこつラーメン （中華めん）	中華めん（※）										タンパク質	28.2 g
	（ラーメンスープ）	サラダ油			豚肉			にんじん たまねぎ きくらげ こまつな ねぎ		醤油 がらスープ 豚骨スープ（※） 食塩 こしょう		脂質	13.1 g
	飲むヨーグルト				飲むヨーグルト（※）							塩分	3.08 g
20 木	餃子【小2コ・中高3コ】	砂糖 ごま油			餃子（※）							エネルギー	790 kcal
	中華和え							もやし ほうれんそう にんじん		酢 醤油		タンパク質	35.1 g
	【美味しおデー】											脂質	17.9 g
	いばらきガバオライス （ごはん）	米 麦										塩分	2.32 g
21 金	（ガバオ具）	サラダ油 酒 さつまいも			豚肉 大豆ミンチ			にんにく しょうが たまねぎ れんこん にんじん		食塩 こしょう 醤油 みりん オイスターソース		エネルギー	790 kcal
	牛乳				牛乳					ミックススパイス（※）		タンパク質	35.1 g
	カラフルサラダ	オリーブ油 砂糖						キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり		食塩 酢 こしょう		脂質	17.9 g
	春雨スープ	春雨 サラダ油			ささみフレーク			こまつな にんじん ねぎ きくらげ		中華調味料 醤油 みりん 食塩 こしょう		塩分	2.32 g
22 土	米パン	米パン（※）										エネルギー	898 kcal
	牛乳				牛乳							タンパク質	41.2 g
	豚肉のケチャップ炒め	サラダ油			豚肉			たまねぎ しめじ にんにく		食塩 こしょう ケチャップ 七味唐辛子 醤油		脂質	37.3 g
	ツナサラダ				ツナフレーク			キャベツ 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	5.01 g
24 月	根菜の豆乳チャウダー	じゃがいも 薄力粉			ベーコン 豆乳			たまねぎ れんこん セロリ		コンソメ アレルギー対応シチュールウ（※） 食塩		エネルギー	700 kcal
	【勤労感謝の日】											タンパク質	24.3 g
												脂質	19.4 g
												塩分	4.30 g
25 火	ごはん	米			牛乳							エネルギー	675 kcal
	牛乳				鶏肉			にんにく		醤油 こしょう		タンパク質	38.2 g
	鶏肉のガーリック揚げ	片栗粉 大豆油						にんじん キャベツ ほうれんそう		食塩 酢 こしょう		脂質	18.1 g
	キャベツのサラダ	サラダ油 砂糖			みそ			もやし にら わかめ		だしパック		塩分	2.54 g
26 水	もやしのみそ汁											エネルギー	700 kcal
	けんちんうどん （ソフトめん）	ソフトめん（※）			豚肉 豆腐 油揚げ			だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう はくさい ねぎ		醤油 食塩 だしパック 白だしつゆ		タンパク質	24.3 g
	（うどん汁）	サラダ油 砂糖			牛乳							脂質	19.4 g
	牛乳											塩分	4.30 g
27 木	フライドスイートポテト	さつまいも 大豆油						こまつな キャベツ にんじん		食塩		エネルギー	722 kcal
	からし和え									ねりがらし 醤油		タンパク質	22.4 g
	ハヤシライス （ごはん）	米 麦			豚肉 ウスターソース			れんこん ほうれんそう パプリカ にんにく トマト水菜		ハヤシライズフレンジー（※） 食塩 デミグラスソース（※） クッキングワイン		脂質	20.2 g
	（ハヤシルー）	さつまいも サラダ油			牛乳							塩分	3.30 g
28 金	牛乳				牛乳							エネルギー	765 kcal
	即席漬							だいこん にんじん		食塩 白だしつゆ		タンパク質	30.8 g
	きなこ揚げパン	コッペパン（※） 大豆油 砂糖			きな粉							脂質	27.4 g
	牛乳				牛乳			ホールコーン にんじん もやし たまねぎ わかめ		酢 青じそドレッシング（※） 醤油		塩分	4.95 g
28 金	コーンのサラダ											エネルギー	765 kcal
	白菜と肉団子のスープ煮	春雨 ごま油			豆腐 鶏団子（※）			はくさい ねぎ にんじん しょうが		チキンブイヨン 中華調味料 食塩 醤油 黒こしょう		タンパク質	30.8 g
												脂質	27.4 g
												塩分	4.95 g

※1 物資調達の際により、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。