




# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## 給食目標 「色々な食べ物にチャレンジしよう」

| 日         | 献立名  | 食品名                                      |                                       |  | 調味料                                     | エネルギーKcal<br>タンパク質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g | 献立・食材のポイント  |
|-----------|--|--|---------------------------------------|--|---|---|---|
|           |  | 熱や力になる<br>(きいろの食品)                       | からだをつくる<br>(あかの食品)                    | 体の調子をととのえる<br>(みどりの食品)   |   |   |   |
| 1<br>(金)  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と切干大根の煮物<br>ほうれん草と白菜の生姜和え<br>こどもの日デザート  | 精白米,油,さ<br>といも,生芋波<br>型こんにゃく,<br>三温糖     | 牛乳,豚肉                                 | 切り干し大根,にんじ<br>ん,れんこん,ごぼう,グ<br>リーンピース,ほうれん<br>そう,はくさい,しょう<br>が    | 酒,鰹節,みり<br>ん,塩,醤油                       | 707kcal<br>30.4g<br>18.2g<br>2.0g       | ○こどもの日○<br>5月5日はこどもの日です。<br>デザートはサイダー、レモ<br>ン、りんごの3層のゼリーで<br>す。                       |
| 4<br>(月)  |  <b>みどりの日</b> |  |                                       |  |   |   |   |
| 5<br>(火)  | <b>こどもの日</b>   |  |                                       |  |   |   |   |
| 6<br>(水)  | <b>振替休日</b>  |  |                                       |  |   |   |   |
| 7<br>(木)  | 黒パン<br>牛乳<br>鶏肉のトマト煮<br>オレンジゼリー  | パン,油,じゃが<br>いも,砂糖,オレ<br>ンジゼリー            | 牛乳,鶏肉,大<br>豆                          | にんにく,たまねぎ,に<br>んじん,しめじ水煮,ソ<br>ニオン,ほうれんそう,<br>ホールトマト,トマト<br>ピューレー | ワイン,ケ<br>チャップ,コン<br>ソメ,塩                | 701kcal<br>32.3g<br>20.1g<br>2.6g       |   |
| 8<br>(金)  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白菜のおひたし   | 精白米,油,で<br>んぷん                           | 牛乳,豚肉                                 | しょうが,たまねぎ,<br>キャベツ,もやし,ピー<br>マン,にんじん,はくさ<br>い                    | 酒,醤油,みり<br>ん,こしょう,塩                     | 666kcal<br>26.2g<br>22.3g<br>2.2g       | ○生姜炒め○<br>豚肩ロースと、玉ねぎ、キャ<br>ベツ、もやし、ピーマン、に<br>んじんを大きな回転釜で炒<br>めます。                      |
| 11<br>(月) | サンマー丼<br>牛乳<br>切干大根のみそ汁  | 精白米,油,砂<br>糖,でんぷん,ご<br>ま油,じゃがい<br>も      | 豚肉,牛乳                                 | もやし,キャベツ,たま<br>ねぎ,こまつな,にんじ<br>ん,切り干し大根,ほう<br>れんそう                | 醤油,塩,こしょ<br>う,みそ,ガラ<br>スープ,鰹節           | 655kcal<br>26.8g<br>19.8g<br>2.5g       | ○サンマー丼○<br>サンマーメンは、神奈川県<br>発祥の料理ですが、給食で<br>はその具材をご飯にのせて<br>サンマー丼として提供しま<br>す。         |
| 12<br>(火) | スパゲティみそソース<br>牛乳<br>ブロッコリーの昆布茶和え   | スパゲティ,オ<br>リーブ油,油,三<br>温糖,でんぷん,<br>ごま油   | 牛肉,豚肉,牛<br>乳                          | たまねぎ,にんじん,セ<br>ロリー,しょうが,にん<br>にく,ソニオン,グリーン<br>ピース,ブロッコリー         | 酒,みそ,醤油,<br>コンソメ,昆布<br>茶                | 693kcal<br>32.1g<br>26.1g<br>2.1g       | ○みそソース○<br>挽肉と野菜を白味噌、にん<br>にく、生姜、しょうゆ、コンソ<br>メ、三温糖などで味付けし<br>たスパゲティです。                |
| 13<br>(水) | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のすき焼き風<br>大豆のサラダ  | 精白米,油,砂<br>糖,ごま油                         | 牛乳,豚肉,便<br>利とうふ,大豆                    | はくさい,たまねぎ,長<br>ねぎ,にんじん,しいた<br>け,キャベツ,きゅうり,<br>もやし                | 酒,みりん,醬<br>油,酢                          | 688kcal<br>32.3g<br>20.5g<br>2.1g       |  |
| 14<br>(木) | さとうあげパン<br>牛乳<br>ポークポトフ<br>ヨーグルト   | パン,油,砂糖,<br>グラニュー糖,じゃ<br>がいも             | 牛乳,ポークウ<br>ィンナーズキン<br>レス,豚肉,ヨー<br>グルト | キャベツ,ブロッコリー,<br>にんじん,たまねぎ,<br>マッシュルーム,さやい<br>んげん                 | コンソメ,塩,こ<br>しょう                         | 707kcal<br>31.3g<br>25.2g<br>2.7g       | ○あげパン○<br>学期に一度、献立に入れて<br>いるあげパン。1学期は砂糖<br>をまぶした王道のあげパン<br>です。                        |
| 15<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>メカジキのつけ焼き<br>のっぺい汁<br>グレープゼリー   | 精白米,さとい<br>も,FCマンナ<br>ン,でんぷん,グ<br>レープゼリー | 牛乳,メカジキ,<br>鶏肉                        | にんじん,大根,ごぼう,<br>長ねぎ  | 醤油,酒,こしょ<br>う,塩,鰹節                      | 697kcal<br>33.4g<br>18.3g<br>2.4g       | ○のっぺい汁○<br>里芋でねばっていることを<br>意味する「ぬっぺり」が語源<br>とされています。                                  |
| 18<br>(月) | チキンカレー<br>牛乳<br>ピクルス   | 精白米,油,じゃ<br>がいも,三温糖                      | 鶏肉,レバーそ<br>ぼろ,牛乳                      | たまねぎ,にんじん,ソ<br>ニオン,さやいんげん,<br>大根,ヤングコーン                          | ワイン,カレー<br>粉,カレールウ,<br>酢,塩              | 678kcal<br>25.6g<br>18.1g<br>2.3g       |  |
| 19<br>(火) | 五目うどん<br>牛乳<br>切干大根のしょうが和え   | うどん,油,でん<br>ぷん                           | 豚肉,牛乳                                 | たまねぎ,にんじん,こ<br>まつな,干しいたけ,<br>しめじ水煮,切り干し大<br>根,ほうれんそう,しょ<br>うが    | 酒,鰹節,みり<br>ん,醤油,塩                       | 614kcal<br>30.1g<br>18.4g<br>2.5g       | ○五目うどん○<br>五目とは、主として5種類、<br>あるいは多くの種類の具材<br>が混ざっていることを意味<br>する言葉です。                   |
| 20<br>(水) | 中華丼<br>牛乳<br>あさりの中華スープ   | 精白米,油,ご<br>ま油,でんぷん                       | 豚肉,牛乳,あ<br>さり                         | たまねぎ,ちんげん菜,<br>にんじん,干しいた<br>け,しめじ水煮,キャバ<br>ツ                     | 酒,中華スープ<br>ストック,醤油,<br>ガラスープ,塩,<br>こしょう | 619kcal<br>29.0g<br>19.2g<br>1.9g       | ○あさり○<br>あさは鉄分や、ビタミン<br>B12などが豊富に含まれて<br>いる食材です。                                      |

|     |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
|-----|--|---------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 21  | ココアブレッド<br>牛乳<br>豚肉と野菜のトマトスープ<br>豆乳プリン       | ココアブレッド,<br>オリーブ油,<br>じゃがいも,豆<br>乳プリン | 牛乳,豚肉,<br>ポークウィン<br>ナーズキンレス | たまねぎ,にんじん,<br>キャベツ,さやいんげ<br>ん,マッシュルーム,ホー<br>ルトマト             | ワイン,コンソ<br>メ,塩,こしょう                | 690kcal<br>32.1g<br>25.8g<br>2.8g | ○キャベツ○<br>春キャベツは4~6月に採<br>れて、巻きがゆるく、ふんわり<br>した丸形で内部は黄緑色<br>で葉がやわらかいのが特徴<br>です。        |
| (木) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 22  | 中華風まぜごはん<br>牛乳<br>ささみと春雨のスープ                 | 精白米,油,ご<br>ま油,じゃがい<br>も,緑豆はるさ<br>め,砂糖 | 豚肉,牛乳,チ<br>キンささみ水<br>煮      | にんじん,たまねぎ,長<br>ねぎ,グリーンピース,<br>こまつな,キャベツ,し<br>めじ水煮,ほうれんそ<br>う | 塩,こしょう,中<br>華スープストック,醤油,ガラ<br>スープ  | 632kcal<br>29.2g<br>15.2g<br>2.7g | ○中華風まぜごはん○<br>豚肉、にんじん、玉ねぎ、長<br>ねぎ、グリーンピース、こまつ<br>なを中華風の味で炒めて白<br>飯と混ぜ合わせます。           |
| (金) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 25  | 豚丼<br>牛乳<br>にらのみそ汁                           | 精白米,油,砂<br>糖,ごま油,じゃ<br>がいも            | 豚肉,牛乳                       | しょうが,にんにく,キャ<br>ベツ,たまねぎ,にんじ<br>ん,えのきだけ,長ねぎ,<br>にら            | 酒,醤油,みり<br>ん,塩,みそ,鰹<br>節           | 658kcal<br>28.3g<br>20.4g<br>2.4g | ○豚丼○<br>豚肉と玉ねぎは相性抜群!<br>豚肉はビタミンB群やたん<br>ぱく質が豊富な食材です。                                  |
| (月) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 26  | サンドパン<br>ポテトハンバーグ<br>牛乳<br>キャベツソテー           | パン,じゃがい<br>も,でんぷん,油                   | 豚肉,牛肉,牛<br>乳                | たまねぎ,キャベツ,さ<br>やいんげん,にんじん                                    | 塩,こしょう,ナ<br>ツメグ,ケ<br>チャップ,コン<br>ソメ | 693kcal<br>29.6g<br>29.9g<br>2.6g | ○ポテトハンバーグ○<br>卵の代わりにじゃがいもを<br>使用したハンバーグです。<br>下記にレシピを記載してい<br>ます。                     |
| (火) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 27  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と大根のべっこう煮<br>きゅうりのサラダ         | 精白米,油,三<br>温糖                         | 牛乳,豚肉                       | 大根,にんじん,さやい<br>んげん,もやし,きゅう<br>り                              | 醤油,酒,みり<br>ん,塩,酢,こしょ<br>う          | 639kcal<br>28.9g<br>18.8g<br>1.7g | ○べっこう煮○<br>醤油、みりん、砂糖を使い、<br>食材をべっこう色になるま<br>で甘辛く煮詰めた料理で<br>す。                         |
| (水) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 28  | ソフトフランスパン<br>牛乳<br>鶏肉とブロッコリーのポトフ<br>チョコプリン   | パン,油,じゃが<br>いも,チョコプ<br>リン             | 牛乳,鶏肉                       | たまねぎ,にんじん,<br>キャベツ,ブロッコリー                                    | 塩,こしょう,コ<br>ンソメ                    | 698kcal<br>31.2g<br>26.9g<br>2.8g |  |
| (木) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |
| 29  | キムタクごはん<br>牛乳<br>厚揚げとのりのスープ<br>フレンズクレープ(チョコ) | 精白米,油,ご<br>ま油,フレンズ<br>クレープ(チョコ)       | 豚肉,牛乳,冷<br>凍絹厚揚げ            | キムチ,無着色刻沢庵,<br>長ねぎ,のり,もやし,た<br>まねぎ,にんじん,ほう<br>れんそう           | 醤油,塩,こしょ<br>う,ガラスープ                | 680kcal<br>25.5g<br>25.0g<br>2.6g | ○キムタクごはん○<br>長野県塩尻市発祥の給食メ<br>ニュー、キムタクごはん。キ<br>ムチとたくあんを使った混<br>ぜご飯です。                  |
| (金) |  |                                       |                             |  |                                    |                                   |   |

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー673kcal、たんぱく質29.7g、脂質21.6g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### ◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

### 5月のめ切一覧

5/25~5/29 5/1(金)まで  
6/1~6/5 5/11(月)まで  
6/8~6/12 5/18(月)まで  
6/15~6/19 5/25(月)まで



## 「ポテトハンバーグ」

| 材料         | 1人分(g) | 4人分(g) |
|------------|--------|--------|
| 豚挽肉        | 40     | 160    |
| 牛挽肉        | 20     | 80     |
| じゃがいも      | 30     | 120    |
| 玉ねぎ        | 50     | 200    |
| 塩          | 0.2    | 0.8    |
| こしょう       | 0.01   | 0.04   |
| ナツメグ       | 0.01   | 0.04   |
| 片栗粉        | 3      | 12     |
| ケチャップ(仕上げ) | 8      | 32     |

### ★作り方★

- ①じゃがいもは1cmの角切りにし、蒸す(または茹でる)
- ②玉ねぎはみじん切りにして、茹でる
- ③ボウルに豚挽肉、牛挽肉、玉ねぎ、じゃがいもを入れて混ぜ合わせる
- ④塩、こしょう、ナツメグ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる
- ⑤鉄板に敷き詰めて、オーブンで200℃で15分焼き、火が通ったか確認する
- ⑥ケチャップをお好みでかけたら完成

### ○ポイント○

- ・ご家庭では、フライパンで焼いてもOKです
- ・給食では、個包装のケチャップを別添えで出しています

※給食は塩分を2.5g以内に収めるようにしておりますので、お好みで味を調整してください。

