5月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂　肪（g） 塩　分（g）	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
1	月	ごはん 牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ	こめ　むぎ あぶら さとう	しょうが　キャベツ にんじん　たけのこ ほししいたけ　たまねぎ ピーマン　しめじ　こまつな	653 31.1 21.2 3.1	5月5日は **こどもの日** ぐんぐん伸びるたけのこや、出世魚のぶりを使って、こどもたちの成長を願います。
2	火	たけのこごはん 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 こどもの日ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり	こめ ふ	たけのこ　にんじん しめじ　しょうが こまつな　ほししいたけ みつば	708 34.3 26.1 3	
8	月	ビビンバ丼 牛乳	豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな　もやし にんじん　ぜんまい にんにく　コーン ねぎ　ほししいたけ	613 23.9 18.5 3	**ビビンバ**は韓国の料理で、具材とごはんを混ぜて食べます。
9	火	黒パン 牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ハム　ベーコン	パン じゃがいも マヨネーズ	にんにく　しょうが にんじん　きゅうり しめじ　エリンギ えのき　ほうれんそう	658 35.9 26.2 3.1	
10	水	アスパラとベーコンのスパゲッティ 牛乳	コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ　にんじん アスパラ　マッシュルーム にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	629 25 24.7 2.2	
11	木	ごはん 牛乳	鮭のカレーじょうゆ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	こめ　むぎ さとう こんにゃく さといも	きゅうり だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ	617 34.3 13.4 3	
12	金	きなこあげパン 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ　だいこん キャベツ　エリンギ　セロリー みかん　おうとう パイン　ラフランス	681 29.4 26.6 3	**きなこ揚げパン**は、ひとつひとつ厨房で揚げ、きなこをまぶします。
15	月	ハヤシライス 牛乳	枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ　むぎ あぶら じゃがいも	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム グリーンピース　トマト キャベツ　きゅうり　えだまめ	734 27.8 26.2 2.9	
16	火	ソフトフランスパン 牛乳	魚のバーベキューソース 野菜ソテー 白菜スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン かたくりこ こむぎこ あぶら　さとう	りんご　ねぎ　にんにく しょうが　レモンじる もやし　にんじん ちんげんさい　はくさい　にら	614 30.3 23.7 3.3	**魚のバーベキューソース**は、揚げた魚に手作りのバーベキューソースをかけた料理です。
17	水	しょうゆラーメン 牛乳	きゅうりのピリ辛和え プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ちゅうかめん あぶら　ごまあぶら さとう　ラーゆ ごま	もやし　にんじん たけのこ　ねぎ コーン　きゅうり	676 32 19.2 3.6	
18	木	えびピラフ 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう えび ベーコン	こめ　むぎ バター あぶら	たまねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム キャベツ　トマト	604 22.6 19.4 3	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂　肪（g） 塩　分（g）	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
19	金	ロールパン 牛乳	コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ　にんじん コーン　マッシュルーム グリーンピース　しめじ キャベツ　みずな　パプリカ	719 29.6 30.1 2.9	
22	月	チキンライス 牛乳	野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ　むぎ あぶら バター	たまねぎ　にんじん グリーンピース キャベツ　セロリー パセリ	616 22.3 19.5 3.2	
23	火	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ　むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ　ピーマン ねぎ　にんにく にら　もやし にんじん　きくらげ	607 28.1 14.9 3.2	**ホイコーロー**は、豚肉とキャベツなどの野菜を甘辛い味噌で炒めた中華料理です。
24	水	肉みそうどん 牛乳	ふきとたけのこの煮物 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき	ソフトめん さとう	にんじん　もやし ねぎ　ほうれんそう しょうが　たけのこ ふき	688 32.5 16.6 3.4	
25	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ　むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう　にんじん もやし　にんにく だいこん ほししいたけ　ねぎ	719 29.1 32.9 3	**🍴朝食おすすめ献立🍴** 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
26	金	ロールパン 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら　さとう こむぎこ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム ピーマン　キャベツ きゅうり	701 30.6 30.3 3.3	
29	月	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ　むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ　コーン マッシュルーム たけのこ　ねぎ ほうれんそう	627 22.9 17.9 2.8	
30	火	ごはん 牛乳	チンジャオロース 豆腐のコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん　たけのこ しめじ　ピーマン パプリカ コーン　ねぎ	638 29.8 17.1 2.8	
31	水	カレーうどん 牛乳	桜えびと青菜のおひたし オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さくらえび	ソフトめん さとう かたくりこ	にんじん　たまねぎ ねぎ　ほうれんそう もやし	682 30.4 16 3.4	桜えびは、殻ごと食べるのでカルシウムを摂ることができます。

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊