５月　よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
1	★ 木	ごはん　緑茶 豚肉のひじき煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	精白米　油 三温糖	豚肉　ひじき 豆腐　大豆 油揚げ　ヨーグルト	いんげん　にんじん れんこん　たまねぎ ほうれん草　長ねぎ	758Kcal 34.8g	21.1g 2.4g
2	金	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 甘酢サラダ	ロールパン　油 じゃがいも　三温糖 上白糖	牛乳　豚肉 大豆	たまねぎ　にんじん セロリー　トマト キャベツ　もやし きゅうり	709Kcal 33.0g	27.8g 2.6g
7	☆ 水	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ 若竹汁　ミニたい焼き	精白米　三温糖 油　ミニたい焼き	牛乳　豚肉 わかめ　かつお節	たまねぎ　しょうが キャベツ　もやし にんじん　たけのこ 干ししいたけ	781Kcal 37.2g	19.5g 2.6g
8	木	ごはん 牛乳 揚げ魚の甘酢あんかけ ビーフンスープ	精白米　油 小麦粉　でんぷん 三温糖　ビーフン	牛乳　赤魚 鶏肉	たまねぎ　長ねぎ　にんじん しょうが　にんにく ピーマン　干ししいたけ はくさい　こまつな　えのき	747Kcal 32.7g	19.6g 2.4g
9	金	ロールパン　牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 切干大根のサラダ りんごゼリー	ロールパン　油 上白糖　じゃがいも ごま　ゼリー	牛乳　鶏肉	たまねぎ　キャベツ にんじん　セロリー グリーンピース　にんにく 切干大根　きゅうり　コーン	750Kcal 29.7g	30.4g 2.7g
12	月	キーマカレー 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ	精白米　油 上白糖　ごま	牛乳　豚肉	たまねぎ　にんじん セロリー　いんげん しょうが　にんにく　トマト キャベツ　もやし　きゅうり	746Kcal 27.5g	26.0g 2.3g
13	火	スパゲッティクリームソース 牛乳 フレンチサラダ	スパゲッティ　油 小麦粉　上白糖 バター　生クリーム	牛乳　鶏肉 ベーコン	たまねぎ　にんじん ほうれん草　コーン キャベツ　きゅうり マッシュルーム	768Kcal 32.4g	28.6g 2.2g
14	水	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 こまつなのみそ汁	精白米　油 三温糖　じゃがいも でんぷん つきこんにゃく	牛乳　豚肉 油あげ	たまねぎ　にんじん たけのこ　干ししいたけ グリーンピース　長ねぎ こまつな	800Kcal 30.7g	26.0g 2.6g
15	木	ごはん　牛乳 さわらの香味焼き 切干大根の煮物 かぶのみそ汁	精白米　三温糖 ごま	牛乳　さわら 油揚げ	切干大根　にんじん しょうが　にんにく さやいんげん　干ししいたけ かぶ　こまつな　長ねぎ	752Kcal 38.0g	23.0g 2.8g
16	金	黒パン　牛乳 鶏肉のさっぱり焼き　ヨーグルト キャベツとこまつなのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	黒パン　油 じゃがいも ドレッシング	牛乳　鶏肉 ベーコン　ヨーグルト	キャベツ　たまねぎ にんじん　こまつな パセリ	738Kcal 34.5g	30.1g 2.8g
19	月	ごはん　牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル ちんげんさいのスープ	精白米　三温糖 ごま油	牛乳　鶏肉 豚肉	こまつな　にんじん にんにく　しょうが もやし　長ねぎ　コーン ちんげんさい　干ししいたけ	723Kcal 32.1g	23.4g 2.5g
20	火	ツナそぼろ丼 牛乳 野菜の塩こんぶあえ のっぺい汁	精白米　上白糖 ごま油　でんぷん じゃがいも	牛乳　ツナ 高野豆腐　昆布 ちくわ	にんじん　しょうが キャベツ　きゅうり だいこん　こまつな 干ししいたけ	741Kcal 31.0g	24.4g 2.5g

＊学校行事や食材料 の 関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

日	曜	献立名	材料と体内での働き 熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	水	ごはん 牛乳 酢豚 わかめと玉ねぎのスープ	精白米　油 三温糖　でんぷん じゃがいも　ごま油 ごま	牛乳　豚肉 わかめ	しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ ピーマン　干ししいたけ 長ねぎ　コーン	775Kcal 29.9g	21.2g 2.4g
22	木	ごはん　牛乳 さばのごまみそ焼き キャベツのしょうがあえ 大根のみそ汁	精白米　三温糖 ごま油　ごま	牛乳　さば みそ　かまぼこ 油揚げ	こまつな　しょうが キャベツ　大根 長ねぎ	786Kcal 32.5g	31.9g 2.8g
23	金	ロールパン 牛乳 豚肉のトマト煮込み 野菜サラダ	ロールパン　油 上白糖　じゃがいも	牛乳　豚肉 ベーコン	たまねぎ　キャベツ にんじん　セロリー トマト　にんにく パセリ　きゅうり　コーン	726Kcal 34.0g	30.5g 2.6g
26	月	ごはん　牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかりあえ けんちん汁	精白米　油 小麦粉　でんぷん じゃがいも こんにゃく	牛乳　鶏肉 豆腐	キャベツ　きゅうり にんじん　にんにく しょうが　しそ だいこん　長ねぎ　ごぼう	767Kcal 31.8g	26.4g 1.8g
27	火	スパゲッティミートソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ　油 小麦粉　上白糖	牛乳　豚肉	たまねぎ　にんじん セロリー　にんにく トマト　キャベツ　コーン きゅうり　ブロッコリー	761Kcal 32.4g	27.8g 2.4g
28	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	精白米　油 三温糖　でんぷん ごま油　ごま	牛乳　豚肉 豆腐　みそ 鶏肉	長ねぎ　にんじん たけのこ　にら しょうが　にんにく　もやし ちんげんさい　干ししいたけ	769Kcal 34.8g	26.5g 2.6g
29	木	ごはん 牛乳 焼肉 キャベツとベーコンのスープ	精白米　油 三温糖　ごま ごま油　でんぷん	牛乳　豚肉 ベーコン	たまねぎ　もやし にんじん　にんにく しょうが　ピーマン　こまつな キャベツ　干ししいたけ	722Kcal 31.7g	21.6g 2.0g
30	金	サンドパン　牛乳 鶏肉のてりやき キャベツとにんじんのソテー マカロニスープ　ぶどうゼリー	サンドパン　油 じゃがいも マカロニ　三温糖 ゼリー	牛乳　鶏肉 ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　コーン こまつな　しょうが	757Kcal 33.1g	33.0g 3.1g

★ 八十八夜献立：新茶の季節を告げる八十八夜、緑茶を提供します。

☆ こどもの日献立：すくすく成長することを願ってタケノコを提供します。