

令和7年度

## 5月こんだてひょう

5月の給食月目標

食事のあいさつをしっかりとしよう！

大阪府立枚方支援学校  
枚支内第42号

5月1日(木)

5月2日(金)

5月7日(水)

5月8日(木)

5月9日(金)

5月12日(月)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (189/247/291kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【食パン】 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【五目まぜごはんの具】 ごぼう にんじん つきこんにゃく 刻み昆布(日高昆布) 高野豆腐 極刻み うすあげ 菜種サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 清酒 食塩 (44/58/68kcal)	【豚肉の生姜炒め】 豚モモ肉 しょうが 玉葱 にんじん 菜種サラダ油 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 (102/133/157kcal)	【マーボー丼のあん】 冷凍豆腐(便利とうふ) 豚ひき肉 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 にら まめプラスミート 菜種サラダ油 清酒 上白糖 トウバンジャン テンメンジャン とりがらスープ こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 ごま油 (146/191/225kcal)	【白身魚のフライ】 白糸だら 白こしょう 薄力粉(パイオレット) 水 パン粉(中目) 菜種白絞油 トマトケチャップ エッグケアマヨネーズ 濃厚ソース 上白糖 ワイン風調味料 1切(215/kcal)	【ミートボールカレールウ】 鉄腕ミートボール にんにく しょうが 菜種サラダ油 カレー粉 玉葱 にんじん ソテーオニオン 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダーシードパウダー 食塩 白こしょう トマトピューレ ウスターソース とりがらスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 (149/195/229kcal)	【鶏のから揚げ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165kcal/小4から3個248kcal)
【さばの塩焼き】 さば レモン果汁 清酒 食塩 (小6まで小179kcal/中学部から大238kcal)	【たけのこのみそ汁】 たけのこ水煮 玉葱 だいこん にんじん 青ねぎ うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (50/65/77kcal)	【レタス中華スープ】 ショルダーベーコン レタス にんじん 玉葱 ぶなしめじ しょうが とりがらスープ 本みりん うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (35/46/54kcal)	【キャベツソテー】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう コンソメスープ 酵母入りウィンナー じゃがいも にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (48/63/74kcal)	【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん 玉葱 きゅうり スイートコーン水煮 レモン果汁 食塩 白こしょう 上白糖 エッグケアマヨネーズ ワイン風調味料 (50/65/77kcal)	【けんちん汁】 絹厚揚げ 冷凍さといも にんじん だいこん ごぼう つきこんにゃく 青ねぎ ごま油 かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん (64/83/98kcal)
【じゃがいもみそ汁】 じゃがいも スクール系かまぼこ にんじん 玉葱 チンゲン菜 かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (47/62/73kcal)	【こいのぼりかまぼこ】 こいのぼりかまぼこ (10kcal)	【かしわもち】 かしわもち 1個 (140kcal)	【コンソメスープ】 コンソメスープ (62kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋(24kcal)	【小松菜ふりかけ】 大豆の華 上千ちりめん ごま(いり) ごまつな ごま油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (25/33/39kcal)
596/683/807kcal	650/762/846kcal	530/650/741kcal	654/763/776kcal	571/697/792kcal	602/777/847kcal

こどもの日の献立

5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月19日(月)
献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)
<b>【ごはん】</b> 精白米 (211/276/325kcal)	<b>【ごはん（健康米）】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)	<b>【コッペパン】</b> コッペパン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	<b>【鶏と春野菜のスパゲティ】</b> カットスパゲティ ショルダーベーコン 鶏モモ肉	<b>【ごはん】</b> 精白米 (211/276/325kcal)
<b>【豚じゃが】</b> 豚モモ肉 じゃがいも にんじん 玉葱 糸こんにゃく 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 水 (125/164/193kcal)	<b>【豆腐ハンバーグ】</b> 木綿とうふ 鶏ひき肉 まめプラスミート 玉葱 しょうが パン粉（中目） 食塩 ごま油 かつお昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かたくり粉 (小3まで小76kcal/小4から大152kcal)	<b>【高野豆腐のチーズ焼き】</b> 鶏モモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも ぶなしめじ オリーブ油 凍り豆腐 牛乳 エッグケアマヨネーズ 白みそ 白こしょう 食塩 パン粉（中目） シュレッドチーズ (小3まで小153kcal/小4から大306kcal)	キャベツ 玉葱 にんじん アスパラガス にんにく 菜種サラダ油 ワイン風調味料 食塩 白こしょう とりがらスープ 有塩バター うすくちしょうゆ (246/322/379kcal) <b>【チンゲン菜のスープ】</b> 酵母入りウィンナー チンゲン菜 にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 水 (44/57/67kcal)	<b>【ブルコギ】</b> 春雨カット 和牛モモ肉 しょうが にんにく にんじん 玉葱 にら ぶなしめじ ごま油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 はちみつ 赤だし八丁 コチュジャン こいくちしょうゆ ごま(いり) 水 (133/173/204kcal)
<b>【切干大根のサラダ】</b> 切干大根 キャベツ にんじん スイートコーン水煮 大豆の華 エッグケアマヨネーズ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 白こしょう ごま(いり) ワイン風調味料 水 (44/58/68kcal)	<b>【レタスのみそ汁】</b> レタス 玉葱 にんじん うすあげ ぶなしめじ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ 水 (48/63/74kcal)	<b>【ABCマカロニスープ】</b> アルファベットマカロニ ショルダーベーコン にんじん 玉葱 キャベツ セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ 水 (35/46/54kcal)	<b>【わかめスープ】</b> ショルダーベーコン 乾燥わかめ 絹ごしとうふ にんじん だいこん りょくとうもやし とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 水 (36/48/56kcal)	<b>【わかめスープ】</b> ショルダーベーコン 乾燥わかめ 絹ごしとうふ にんじん だいこん りょくとうもやし とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 水 (36/48/56kcal)
<b>【味付けのり】</b> 味付けのり 1袋 (9kcal)	<b>【のり佃煮】</b> 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (10/14/16kcal)	<b>【いちごジャム】</b> いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal)	<b>【人参ドーナツ】</b> 絹ごしとうふ ホットケーキミックス にんじんペースト 粉糖 菜種白絞油 1個 (136kcal)	<b>【味付けのり】</b> 味付けのり 1袋 (9kcal)
526/644/732kcal	524/684/746kcal	541/797/805kcal	563/652/719kcal	526/643/731kcal

# 給食で 世界を 巡ろう！

～韓国編～

## ﾌﾙｺｷﾞ

「ﾌﾙｺｷﾞ」の「ﾌﾙ」は火、「ｺｷﾞ」は肉という意味です。薄切りの牛肉と野菜をにんにくや生姜でつくった甘辛いタレで炒めた料理です。



韓国の献立

5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月26日(月)	5月27日(火)
献立名／材料／栄養量	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【りんごジュース】 りんごジュース 1本 (94kcal)
【黒糖パン】 黒糖パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(混ぜピラフ用)】 金賞健康米 おおむぎ(押麦) 菜種サラダ油 (185/241/284kcal)	【うずまきパン】 バターうずまきパン (小3まで小193kcal/小4から大289kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【揚げポテトのソースがけ】 じゃがいも 菜種白絞油 豚ひき肉 牛ひき肉 しょうが にんにく 玉葱 にんじん まめプラスミート オリーブ油 焙煎小麦粉 ワイン風調味料 トマトピューレ トマトケチャップ とりがらスープ 食塩 白こしょう 上白糖 濃厚ソース 脱脂粉乳 水 (154/201/237kcal)	【豚肉のみそマヨ炒め】 豚モモ肉 玉葱 にんじん キャベツ ぶなしめじ しょうが 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 本みりん エッグケアマヨネーズ 赤みそ(米みそ) かたくり粉 水 (111/145/171kcal)	【とりごぼうピラフの真】 鶏モモ肉 食塩 にんにく 鶏ひき肉 まめプラスミート ごぼう 青ピーマン にんじん 清酒 上白糖 食塩 白こしょう 菜種サラダ油 (41/54/63kcal)	【チキンのハーブ焼き】 鶏モモ肉 食塩 にんにく しょうが 白こしょう バジルみじん切り パセリチップ ワイン風調味料 (小3まで1個96kcal 小4から2個191/kcal)	【さばのさっぱり煮】 さば にんにく しょうが 白ねぎ りんご酢 中ざら糖 清酒 こいくちしょうゆ こんぶ(だし用) 水 1切(223kcal)	【豚すき丼のあん】 豚モモ肉 しょうが 菜種サラダ油 白ねぎ にんじん 玉葱 はくさい しらたき こいくちしょうゆ 清酒 中ざら糖 本みりん かたくり粉 水 (105/137/161kcal)
【カレー風味スープ】 だいこん にんじん 玉葱 チンゲン菜 ソテーオニオン マッシュルーム水煮 オリーブ油 カレー粉 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ 水 (35/46/546kcal)	【中華スープ】 絹厚揚げ りよくとうもやし にんじん 玉葱 はくさい とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 水 (53/69/81kcal)	【ししゃもフライ】 子持ちししゃもフライ 菜種白絞油 トマトケチャップ エッグケアマヨネーズ 濃厚ソース 上白糖 ワイン風調味料 水 (小3まで2本121kcal/小4から3本182kcal)	【こふきいも】 じゃがいも 食塩 (16/20/24kcal)	【小松菜のみそ汁】 こまつな にんじん じゃがいも 玉葱 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (53/70/82kcal)	【豆腐のみそ汁】 乾燥わかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (44/58/68kcal)
	【プリン(豆乳)】 ぶりにんとうにゅう とろけるプリン 1個 (77kcal)	【ちくわのみそ汁】 スクールちくわ 絹ごしとうふ にんじん 玉葱 こまつな かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 水 (47/61/72kcal)	【ミネストローネ】 酵母入りウィンナー にんにく にんじん 玉葱 キャベツ セロリー マッシュルーム水煮 オリーブ油 カットトマト水煮 トマトケチャップ とりがらスープ 白こしょう 食塩 上白糖 水 (62/82/96kcal)	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (51kcal)	
531/692/736kcal	589/704/791kcal	531/675/738kcal	504/719/737kcal	684/766/827kcal	454/565/648kcal

5月28日(水)

5月29日(木)

5月30日(金)

献立名／材料／栄養量	献立名／食品名	献立名／食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【チンジャオロース】 和牛モモ肉 しょうが にんにく 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ水煮 エリンギ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 (107/140/165kcal)	【豚肉のごまみそ炒め】 豚モモ肉 たけのこ水煮 はくさい 玉葱 にんじん 青ピーマン 菜種サラダ油 ごま(ねり) 上白糖 清酒 赤みそ(米みそ) こいくちしょうゆ ごま(いり) (98/128/150kcal)	【みそカツ丼の具】 豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉(バイオレット) 水 パン粉(細目) 菜種白絞油 八丁みそ 赤みそ(米みそ) 本みりん 中ざら糖 水 (1小3まで1枚120kcal 小4から2枚239kcal)
【たまごスープ】 ★たまご 絹ごしとうふ 玉葱 にんじん チンゲン菜 とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 水 (62/82/96kcal)	【春雨スープ】 鶏ひき肉 春雨カット しょうが にんじん 玉葱 りょくとうもやし 干し椎茸 レタス とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 水 (47/61/72kcal)	【キャベツ炒め】 キャベツ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう (8/11/13kcal)
【ひじきふりかけ】 芽ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (14/19/22kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【のっぺい汁】 うすあげ にんじん だいこん ぶなしめじ 冷凍さといも つきこんにゃく 青ねぎ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 水 (47/61/72kcal)
		【さつまいもチップ】 サツマイモチップ 1袋(22kcal)
531/654/745kcal	502/611/693kcal	545/747/808kcal

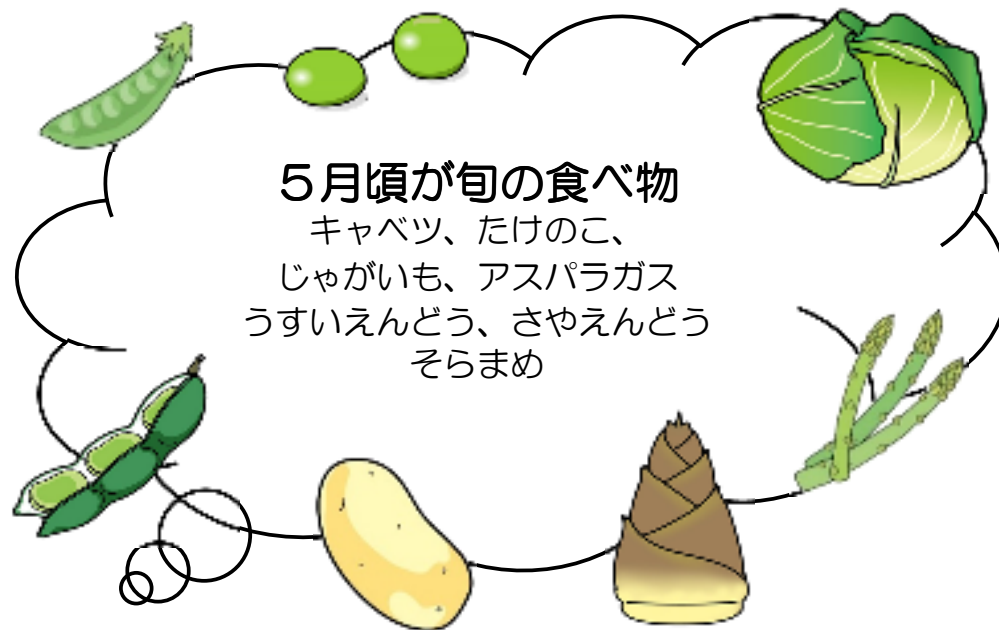
# 日本の郷土料理を知ろう

～愛知県編～

## みそカツ丼

愛知県で有名な「八丁みそ」を使ったたれを、ごはんの上に盛ったトンカツの上からかけて食べる料理です。

「八丁みそ」は八丁村(愛知県岡崎市)でつくっていたことから、その名前がつけました。



## 5月頃が旬の食べ物

キャベツ、たけのこ、  
じゃがいも、アスパラガス  
うすいえんどう、さやえんどう  
そらまめ

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。