

## 5月こんだてひょう

5月1日(木)

5月2日(金)

5月7日(水)

5月の給食月目標

食事のあいさつをしっかりしよう!

大阪府立枚方支援学校  
枚支内第42号

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) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (189/247/291kcal) 【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)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) 【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 こいくちしょうゆ 食塩 清酒 かたくり粉 食塩 (102/133/157kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) 【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 こいくちしょうゆ 食塩 清酒 かたくり粉 トウバンジャン テンメンジャン とりがらスープ (146/191/225kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【食パン】 食パン 1個 (137kcal) 【白身魚のフライ】 白糸だら 白こしょう 薄力粉(バイオレット) 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)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) 【ミートボールカレールゥ】 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 キヤペツソテー (8/10/12kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【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 玉葱 にんじん 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1179kcal/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) じゃがいも スクール糸まぼこ にんじん 玉葱 チングン菜 かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (50/65/77kcal)	【キャベツソテー】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう (149/195/229kcal)	【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 セロリー とりがらスープ 本みりん うすぐちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (48/63/74kcal)	【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 本みりん 白こしょう 食塩 うすぐちしょうゆ (35/46/54kcal)	【クリーミヨーグルト】 クリーミヨーグルト 1個 (62kcal)
【こいのぼりかまぼこ】 (10kcal)	【かしわもち】 かしわもち 1個 (140kcal)	【ポテトサラダ】 じゃがいも 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 本みりん うすぐちしょうゆ 食塩 かたくり粉 ごま油 (50/65/77kcal)	【小松菜ふりかけ】 大豆の華 上千ちりめん ごまいりい こまつな ごま油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ 1袋(24kcal)	【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)	596/683/807kcal
596/683/807kcal	650/762/846kcal	530/650/741kcal	654/763/776kcal	571/697/792kcal	602/777/847kcal

子どもの日の献立

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
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【コッペパン】 コッペパン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【鶏と春野菜のスパゲティ】 カットスパゲティ ショルダーベーコン 鶏モモ肉 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)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【豚じゃが】 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)	【豆腐ハンバーグ】 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 水	【高野豆腐のチーズ焼き】 鶏モモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも ふなしめじ 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	【チンゲン菜のスープ】 酵母入りウィンナー チンゲン菜 にんじん 玉葱 にんじん 白こしょう 本みりん 水	【チンゲン菜のスープ】 酵母入りウィンナー チンゲン菜 にんじん 玉葱 にんじん 白こしょう 本みりん 水 (133/173/204kcal)
【切干大根のサラダ】 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 (44/58/68/kcal)	【レタスのみぞ汁】 かたくり粉 レタス 玉葱 アルファベットマカロニ ショルダーベーコン うすあげ 玉葱 にんじん 白こしょう 本みりん 水	【ABCマカロニスープ】 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)	【わなかめスープ】 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 かたくり粉 水	【わなかめスープ】 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 かたくり粉 水 (36/48/56kcal)
【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【のり佃煮】 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)	【いちごジャム】 いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal)	【人参ドーナツ】 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)	【味付けのり】 韓国献立 (9kcal)
526/644/732kcal	524/684/746/kcal	541/797/805kcal	563/652/719kcal	526/643/731kcal

給食で世界を巡ろう!  
～韓国編～

## フルコギ

「フルコギ」のフルは火、コギ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。



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) 【黒糖パン】 黒糖パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【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)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【うすまきパン】 バターうすまきパン 【チキンのハーブ焼き】 鶏モモ肉 食塩 【こふきいも】 じゃがいも 食塩 【ミネストローネ】 酵母入りWINナー	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) 【ごはん】 精白米 【さばのさっぱり煮】 さば 【小松菜のみぞ汁】 こまつな じゃがいも 食塩 【味付けのり】 味付けのり 1袋 【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個	【りんごジュース】 りんごジュース 1本 (94kcal) 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	
【揚げポテトのソースかけ】 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)	【豚肉のみぞマヨ炒め】 豚モモ肉 玉葱 にんじん キャベツ ふなしめじ しょうが にんにく 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)	【ししゅもフライ】 子持ちししゅもフライ 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 にんじん ワイン風調味料 水 玉葱 はくさい 【中華スープ】 ちゅうかすーぶ 絹厚揚げ りょくとうもやし にんじん 玉葱 はくさい うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん カたくり粉 ごま油 水 (53/69/81kcal)	【ちくわのみぞ汁】 スクールちくわ 絹ごしどうぶ にんじん 玉葱 水 【プリン(豆乳)】 とうにゅう 【プリン(豆乳)】 とうにゅう とろけるプリン 1個 (77kcal)	【豚すき丼のあん】 豚モモ肉 しょうが 菜種サラダ油 にんじん 玉葱 はくさい しらたき こんぶ(だし用) 水 1切(223kcal) 【小松菜のみぞ汁】 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)	【豆腐のみぞ汁】 とうふ 乾燥わかめ 絹ごしどうふ だいこん 玉葱 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ 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)
【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)	【カレー風味スープ】 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 カたくり粉 ごま油 水 【プリン(豆乳)】 とうにゅう とうにゅう とろけるプリン 1個 (77kcal)	【ちくわのみぞ汁】 とりがらスープ 白こしょう 食塩 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)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (9kcal)	【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)

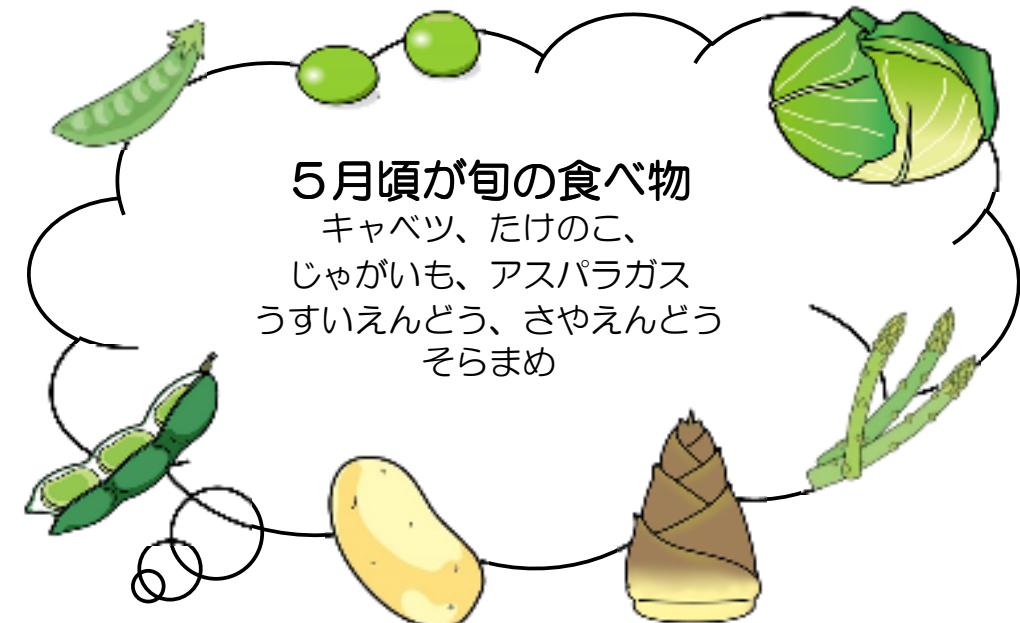
献立名/材料/栄養量	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【チンジャオロース】 和牛モモ肉 しょうが にんにく 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ水煮 エリンギ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 (107/140/165kcal)	【豚肉のごまみそ炒め】 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 愛知県の献立 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 絹ごしどうふ 玉葱 にんじん チングン菜 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 りょくどうもやし 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 白こしょう 食塩 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 白こしょう 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)
【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、その名前がつきました。



## 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。