

令和6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47号

5月1日(水)

5月2日(木)

5月7日(火)

5月8日(水)

5月9日(木)

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)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【食パン】 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)
【マーボー丼のあん】 冷凍豆腐 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 (165/188/235kcal)	【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 (113/130/162kcal)	【ミートボールカレールー】 ミートボール にんにく しょうが 玉葱 ソテーオニオン にんじん 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 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	【白身魚のフライ】 白糸だら 1切 白こしょう 薄力粉 パン粉 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(214kcal)	【ブルコギ】 緑豆ブレンド春雨 和牛モモ肉 しょうが にんにく にんじん 玉葱 にら エリンギ ごま油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 はちみつ 赤だしみそ コチュジャン こいくちしょうゆ ごま(いり) (141/162/202kcal)
【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 (40/46/57kcal)	【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 だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (55/62/78kcal)	【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん 玉葱 きゅうり スイートコーン缶 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 (54/62/77kcal)	【キャベツソテー】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう (8/10/12kcal)	【わかめスープ】 ショルダーベーコン カットわかめ 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 (40/46/57kcal)
570/631/754kcal	673/729/842kcal	581/645/771kcal	665/765/780kcal	555/614/730kcal

給食で 世界を 巡ろう!

~韓国編~

ブルコギ

「ブルコギ」の「ブル」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。



韓国の献立

5月10日(金)

5月13日(月)

5月14日(火)

5月15日(水)

5月16日(木)

5月17日(金)

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)
【五目ませごはん】 金賞健康米 ごぼう にんじん つきこんにやく 刻み昆布 凍り豆腐 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 (251/286/358kcal)	【うすまきパン】 うすまきパン 1個 (小3まで小193kcal/小4から大289kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【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 (265/303/379kcal)
	【ポークビーンズ】 蒸し大豆 豚モモ肉 しょうが にんにく じゃがいも にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 パゼリ(乾) 白いんげん豆ピューレ 菜種サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 脱脂粉乳 とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 (141/161/201kcal)	【鱈のカレー揚げ】 とろあじ 1切 しょうが にんにく 清酒 カレー粉 食塩 かたくり粉 白こしょう 菜種白絞油 1切(192kcal)	【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 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 シュレッドチーズ (小3まで小147kcal/小4から大294kcal)	【豆腐ハンバーグ】 木綿豆腐 鶏ひき肉 まめブラスミート 玉葱 しょうが パン粉 食塩 ごま油 だし汁(かつお・昆布) 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176kcal/小4から大152kcal)	【レタススープ】 酵母入りウィンナー レタス にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 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 (48/54/68kcal)
【さばの塩焼き】 さば 1切 レモン(果汁) 清酒 食塩 (小6まで小179kcal/中学部から大238kcal)	【マカロニサラダ】 シェルマカロニ 大豆の華 にんじん スイートコーン缶 キャベツ エッグケアマヨネーズ レモン(果汁) 上白糖 菜種サラダ油 食塩 白こしょう ワイン風調味料 (74/85/106kcal)	【豆腐のみそ汁】 カッタわかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (48/54/68kcal)	【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 (65/74/93kcal)	【小松菜のみそ汁】 こまつな にんじん だいこん 玉葱 うすあげ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (52/59/74kcal)	【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)
【じゃがいもみそ汁】 じゃがいも うすあげ にんじん 玉葱 チンゲン菜 だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (60/69/86kcal)		【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【ひじきふりかけ】 干ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (19/22/27kcal)	【大豆ふりかけ】 大豆の華 ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (25/28/35kcal)	
	【やさいゼリー】 やさいゼリー 1個 (42kcal)				
627/671/819kcal	587/714/775kcal	631/671/755kcal	596/787/876kcal	518/636/723kcal	586/630/720kcal

5月20日(月)

5月21日(火)

5月22日(水)

5月23日(木)

5月24日(金)

5月27日(月)

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)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【コッペパン】 コッペパン 1個 (小3まで小187kcal/小4から大276kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【鶏ごぼうピラフ】 金賞健康米 おおむぎ(押麦) 菜種サラダ油 鶏ひき肉 まめプラスミート	【黒糖パン】 黒糖パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)
【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 米みそ かたくり粉 (121/138/173kcal)	【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 食塩 白こしょう 上白糖 濃厚ソース 脱脂粉乳 (169/194/242kcal)	【ハヤシライスルウ】 和牛モモ肉 にんにく ワイン風調味料 玉葱 ソテーオニオン にんじん マッシュルーム缶 白いんげん豆ピューレ トマトピューレ トマトケチャップ りんごピューレ デミグラスソース とりがらスープ ウスターソース 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 脱脂粉乳 食塩 白こしょう (168/192/240kcal)	【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 (135/154/193kcal)	【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 (小3まで2個115kcal/小4から3個173kcal)	【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(粉) パセリ(乾) ワイン風調味料 (小3まで1個77kcal/小4から2個153kcal)
【厚あげのスープ】 絹厚揚げ にんじん 玉葱 チンゲン菜 干し椎茸 しょうが とりがらスープ うすくちしょうゆ 清酒 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (53/60/75kcal)	【大根のスープ】 ショルダーベーコン だいこん キャベツ にんじん マッシュルーム缶 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 (26/30/37kcal)	【野菜ソテー】 ショルダーベーコン キャベツ にんじん こまつな スイートコーン缶 オリーブ油 食塩 白こしょう (27/30/38kcal)	【切干大根のサラダ】 切干しだいこん キャベツ にんじん スイートコーン缶 大豆の華 エッグケアマヨネーズ 絹漉ごま りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 白こしょう ごま(いり) 清酒 (53/61/76kcal)	【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 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 (46/53/66kcal)	【昆布炒め】 切干しだいこん にんじん ごま(いり) ごま油 塩こんぶ うすくちしょうゆ 本みりん 清酒 (23/26/33kcal)
【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 だし汁(かつお・昆布) (11/13/16kcal)	【いちごジャム】 いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュ 1袋 (24kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (51kcal)	【ABCマカロニスープ】 アルファベットマカロニ にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ 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 (42/48/60kcal)
550/608/726kcal	548/669/724kcal	584/643/764kcal	562/621/740kcal	600/700/785kcal	484/672/691kcal

5月28日(火)

5月29日(水)

5月30日(木)

5月31日(金)

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
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【ぶどうジュース】 ぶどうジュース 1本 (96kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)
【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 (116/132/165kcal)	【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 (114/130/163kcal)	【みそカツ丼の具】 豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉 パン粉 菜種白絞油 八丁みそ 本みりん 中ざら糖 キャベツ (小3まで1個126kcal/小4から2個251kcal)	【さばのさっぱり煮】 さば 1切 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 1切 (219kcal)
【中華スープ】 絹ごしとうふ ショルダーベーコン だいこん にんじん 玉葱 カットわかめ 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 (45/51/64kcal)	【キャベツのみそ汁】 キャベツ にんじん だいこん 玉葱 うすあげ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (50/58/72kcal)	【五目汁】 だいこん にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 つきこんにゃく うすあげ 青ねぎ しょうが だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (50/57/71kcal)	【にらのみそ汁】 にら 絹厚揚げ じゃがいも にんじん 玉葱 だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (66/75/94kcal)
【クリームヨーグルト】 クリームヨーグルト 1個 (70kcal)			【ももゼリー】 ももゼリー 1個 (42kcal)
596/650/761kcal	488/544/656kcal	541/705/784kcal	555/733/817kcal

愛知県の献立

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。