



5月の給食目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

| 日         | 献立名            | 牛乳 | はし | スプーン | 赤                | 黄                               | 緑                            | 調味料   | エネルギー                                  |          |
|-----------|----------------|----|----|------|------------------|---------------------------------|------------------------------|---|--|----------|
|           |                |    |    |      | 血や肉になる           | 熱や力の元になる                        | 体の調子を整える                     |   | たんぱく質                                  |          |
| 1<br>(月)  | ごはん            | ○  | ○  |      |                  | こめ                              |                              |   | 701 kcal                               |          |
|           | 白身魚のマヨネーズやき    |    |    |      | カラスカレイ           | *エッグケアマヨネーズ                     | にんにく                         | しょうゆ  | 35.6 g                                 |          |
|           | さつぱりポテトサラダ     |    |    |      | ツナ               | じゃがいも                           | きゅうり, にんじん, とうもろこし, レモンかじゅう  | しょうゆ  | 20.3 g                                 |          |
|           | 白菜と豆腐のみそ汁      |    |    |      | とうふ, うすあげ, みそ    |                                 | はくさい, にんじん, しめじ, あおねぎ        | けずりぶし, だしこんぶ                                | 2.8 g                                  |          |
| 2<br>(火)  | 鶏そぼろのちらしずし     | ○  | ○  |      | とりにく             | とりにく, こやうどうふ, きざみのり(こぶくろ)       | こめ, さとう, こめあぶら               | ほししいたけ, れんこん, たけのこ, ふき, にんじん                | けずりぶし, だしこんぶ, さけ, しょうゆ, す, しお          | 811 kcal |
|           | 和風きんぴら包みやき     |    |    |      | わふうきんぴらつつみやき     |                                 |                              |   | 32.5 g                                 |          |
|           | わかめと水菜のすまし汁    |    |    |      | わかめ, うすあげ        | かたくりこ                           | みずな, しめじ, にんじん, しょうが         | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお                      | 20.6 g                                 |          |
|           | こいのぼりゼリー       |    |    |      |                  | こいのぼりゼリー                        |                              |   | 3.0 g                                  |          |
| 8<br>(月)  | 和風カレー丼         | ○  | ○  |      |                  | こめ                              | こめ                           | たまねぎ, にんじん, しろねぎ, しめじ, しょうが                 | さけ, しお, カレールウ, カレー, しょうゆ, けずりぶし, だしこんぶ | 810 kcal |
|           | アスパラガスのサラダ     |    |    |      | ぶたにく, うすあげ       | こめあぶら                           | キャベツ, にんじん, アスパラガス           | す, しお, しょうゆ, こしょう                           | 32.3 g                                 |          |
|           | 豆乳プリン          |    |    |      | ハム               | オリーブあぶら, さとう                    | とうにゅうプリン                     |   | 23.7 g                                 |          |
|           |                |    |    |      |                  |                                 |                              |   | 2.7 g                                  |          |
| 9<br>(火)  | コッペパン          | ○  | ○  |      |                  | バーガーパン                          |                              |   | 753 kcal                               |          |
|           | チキン南蛮          |    |    |      | とりにく             | かたくりこ, なたねあぶら, さとう, *エッグケアマヨネーズ | しょうが                         | さけ, しお, こしょう, しょうゆ, りんご酢                    | 34.2 g                                 |          |
|           | ブロッコリーの塩ゆで     |    |    |      |                  |                                 | ブロッコリー                       | しお  | 35.9 g                                 |          |
|           | ジュリエンスープ       |    |    |      | ベーコン             |                                 | キャベツ, にんじん, たまねぎ, ドライパセリ     | とりがらスープ, しお, こしょう, しょうゆ, コンソメ               | 3.4 g                                  |          |
| 10<br>(水) | ごはん            | ○  | ○  |      |                  | こめ                              |                              |   | 731 kcal                               |          |
|           | さけのしょうゆだれかけ    |    |    |      | さけ               | さとう, かたくりこ                      | しょうが                         | しお, さけ, みりん, しょうゆ                           | 35.0 g                                 |          |
|           | れんこんのきんぴら      |    |    |      |                  | さとう, ごまあぶら                      | れんこん, にんじん                   | みりん, しょうゆ, さけ, けずりぶし, だしこんぶ                 | 21.3 g                                 |          |
|           | 白菜そぼろ汁         |    |    |      | とりにく             | かたくりこ                           | はくさい, にんじん, こまつな, しょうが       | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお, みりん                 | 2.1 g                                  |          |
| 11<br>(木) | ごはん            | ○  | ○  |      |                  | こめ                              |                              |   | 793 kcal                               |          |
|           | 焼肉風炒め          |    |    |      | ぎゅうにく            | こめあぶら, しろごま                     | たまねぎ, にんじん                   | やきにくのたれ, こしょう                               | 35.5 g                                 |          |
|           | 切り干し大根の炒め煮     |    |    |      | うすあげ             | さとう, こめあぶら                      | きりぼしだいこん, にんじん, さんどまめ        | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん                     | 24.1 g                                 |          |
|           | じゃが芋とほうれん草のみそ汁 |    |    |      | とうふ, わかめ, みそ     | じゃがいも                           | だいこん, ほうれんそう, にんじん           | だしかつお, だしこんぶ                                | 2.9 g                                  |          |
| 12<br>(金) | ごはん            | ○  | ○  |      |                  | こめ                              |                              |   | 802 kcal                               |          |
|           | 和風ポトフ          |    |    |      | とりにく, ベーコン       | じゃがいも                           | たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, だいこん     | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, さけ, しお                  | 36.6 g                                 |          |
|           | ★えんどう豆の卵とじ     |    |    |      | ★たまご, こやうどうふ     | さとう                             | うすいえんどう, たけのこ, にんじん          | しょうゆ, みりん, けずりぶし, だしこんぶ                     | 23.3 g                                 |          |
|           | 手作りのりのつくだ煮     |    |    |      | のり               | さとう                             | ほししいたけ                       | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん, さけ                 | 2.1 g                                  |          |
| 15<br>(月) | メロンパン          | ○  | ○  |      |                  | メロンパン                           |                              |   | 844 kcal                               |          |
|           | とりにくハニーマスタードやき |    |    |      | とりにく             | はちみつ, オリーブあぶら                   | たまねぎ, にんにく                   | つぶマスタード, しょうゆ, しお, しろワイン                    | 38.0 g                                 |          |
|           | ポークビーンズ        |    |    |      | ぶたにく, だいず, ひよこまめ | こめあぶら, じゃがいも                    | たまねぎ, にんじん, にんにく, さんどまめ, トマト | しお, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, あかワイン, とりがらスープ | 32.0 g                                 |          |
|           | 甘夏みかん缶         |    |    |      |                  |                                 | あまなつみかん                      |   | 2.8 g                                  |          |
| 16<br>(火) | ごはん            | ○  | ○  |      |                  | こめ                              |                              |   | 766 kcal                               |          |
|           | 豚肉とにらの炒めもの     |    |    |      | ぶたにく             | さとう, ごまあぶら                      | たまねぎ, にんじん, にら, しょうが         | オイスターソース, しょうゆ, しお, こしょう                    | 34.2 g                                 |          |
|           | さつまいもの甘蜜かけ     |    |    |      |                  | さつまいも, こめあぶら, みずあめ, さとう         |                              | しお, しょうゆ                                    | 20.7 g                                 |          |
|           | わかたけ汁          |    |    |      | とうふ, うすあげ, わかめ   |                                 | たけのこ, あおねぎ                   | けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお                      | 2.6 g                                  |          |

\*エッグケアマヨネーズ (1日(月)・9日(火)・31日(水))

卵を使っていないマヨネーズで、卵アレルギーの人も食べることができます。(大豆・りんご成分を含みます)

「★」は除去食対応献立です。

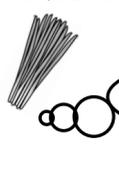
☆裏にも続きがあります。

| 日         | 献立名   | 牛乳 | はし | スプーン | 赤<br>血や肉になる   | 黄<br>熱や力の元になる  | 緑<br>体の調子を整える   | 調味料   | エネルギー<br>たんぱく質<br>ししつ<br>食塩相当量 |
|-----------|---|----|----|------|---|--|---|---|--------------------------------|
| 17<br>(水) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 734 kcal                       |
|           | あじのカレー揚げ  |    |    |      | あじ  | さとう,かたくりこ,なたねあぶら   |   | こしょう,さけ,カレーこ,みりん,しょうゆ,くつつかないで                               | 28.7 g                         |
|           | じゃこピーマン   |    |    |      | ちりめんじゃこ   | ごまあぶら,しろごま,さとう   | ピーマン,パプリカ(あか),パプリカ(き)   | しょうゆ,さけ   | 21.4 g                         |
|           | たまねぎのスープ  |    |    |      | ベーコン,わかめ  | オリーブあぶら  | ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,ドライパセリ   | とりがらスープ,しょうゆ,コンソメ,しお,こしょう                                   | 2.4 g                          |
| 18<br>(木) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 763 kcal                       |
|           | すき焼き風煮  |    |    |      | ぎゅうにく,やき豆腐  | こめあぶら,いとこんにやく,さとう  | はくさい,たまねぎ,にんじん,しろねぎ   | けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ   | 34.8 g                         |
|           | うす揚げとキャベツの土佐酢あえ   |    |    |      | うすあげ,いとかつお  | さとう  | キャベツ,こまつな,あおねぎ  | す,しょうゆ  | 24.0 g                         |
|           | いくのしえんあじつけのり  |    |    |      | いくのしえんあじつけのり  |  |    |   | 1.9 g                          |
| 19<br>(金) | やきとり丼   |    |    |      | とりにく  | さとう,かたくりこ     | しろねぎ,しょうが,たまねぎ   | しょうゆ,みりん,しお,こしょう  | 801 kcal                       |
|           | 豚汁  |    |    |      | ぶたにく,みそ   | こんにやく,さつまいも  | だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ  | けずりぶし,だしこんぶ   | 35.9 g                         |
|           | ミニ洋なしゼリー  |    |    |      |   | ようなしゼリー(ひとくちサイズ)   |   |   | 22.5 g                         |
|           |   |    |    |      |   |  |   | 3.0 g   |                                |
| 22<br>(月) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   | あまなつみかん   |   | 789 kcal                       |
|           | ★八宝菜  |    |    |      | ★うずらたまご,ぶたにく  | こめあぶら,ごまあぶら,かたくりこ  | にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ほししいたけ,にんにく,しょうが   | しょうゆ,しお,こしょう,ちゅうかだし   | 31.6 g                         |
|           | 揚げぎょうざ  |    |    |      | ぎょうざ  | なたねあぶら   |   |   | 25.7 g                         |
|           |   |    |    |      |   |  |   | 2.0 g   |                                |
| 23<br>(火) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 725 kcal                       |
|           | さばのみそ煮  |    |    |      | さば,あかみそ   | さとう  | しょうが   | さけ  | 34.9 g                         |
|           | 三度豆のかつお梅風味  |    |    |      | いとかつお   | さとう  | さんどまめ,ばいにく  | す,しょうゆ  | 21.3 g                         |
|           | 沢煮わん  |    |    |      | ぶたにく,とうふ  | かたくりこ  | だいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば  | しょうゆ,しお,けずりぶし,だしこんぶ   | 2.5 g                          |
| 24<br>(水) | カレーライス  |    |    |      | ぎゅうにく,ばいせんこんぶ   | こめ<br>こめあぶら,じゃがいも  | たまねぎ,ソテッドオニオン,にんじん,グリーンピース,にんにく   | ブルーベリー,あかワイン,カレーウシ,しょうゆ,ウスターソース,がらスープ(ポーク&チキン),しお,こしょう,かれーこ | 790 kcal                       |
|           | 寒天サラダ   |    |    |      | ぶるぶるかんてん  | さとう,ごまあぶら,しろごま   | もやし,パプリカ(あか),にんじん   | しょうゆ,りんごす,ちゅうかだし,しお,こしょう                                    | 25.7 g                         |
|           |   |    |    |      |   |  |   |   | 19.0 g                         |
|           |   |    |    |      |   |  |   | 2.8 g   |                                |
| 25<br>(木) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 782 kcal                       |
|           | とり肉のマーマレードやき  |    |    |      | とりにく  | オレンジマーマレード  |   | しょうゆ,しお,こしょう,しろワイン  | 34.2 g                         |
|           | キャベツのごま酢いため   |    |    |      |   | さとう,ねりごま,ごまあぶら   | キャベツ,にんじん,きゅうり  | しょうゆ,す  | 23.9 g                         |
|           | じゃが芋とたまねぎのみそ汁   |    |    |      | あつあげ,わかめ,みそ   | じゃがいも       | たまねぎ,にんじん,こまつな  | けずりぶし,だしこんぶ   | 2.8 g                          |
| 26<br>(金) | ミニコッペパン   |    |    |      |   | ミニコッペパン  |   |   | 709 kcal                       |
|           | ジャージャー麺   |    |    |      | ぶたミンチ,はつちようみそ   | ちゅうかめん,ごまあぶら,こめあぶら,さとう   | にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,しろねぎ,きゅうり,もやし  | さけ,トウバンジャン,しょうゆ   | 30.7 g                         |
|           | 大根スープ   |    |    |      | ベーコン  | ごまあぶら,かたくりこ  | だいこん,にんじん,しめじ   | しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ                                 | 27.6 g                         |
|           | セレクトデザート  |    |    |      | パインゼリー(42キロカロリー) ← 好きなデザートをどちらかひとつ選びます。<br>ソフトクリームヨーグルトみかん(85キロカロリー) *乳含む             |  |   |   | 2.6 g                          |
| 30<br>(火) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 753 kcal                       |
|           | とり肉の塩こうじやき  |    |    |      | とりにく  |  |    | さけ,しおこうじ  | 34.0 g                         |
|           | チンゲンサイのじゃこ炒め  |    |    |      | ちりめんじゃこ   | ごまあぶら  | チンゲンサイ,にんじん   | さけ,しょうゆ,みりん   | 22.6 g                         |
|           | かぼちゃの赤だし  |    |    |      | うすあげ,あかみそ,はつちようみそ,こうじみそ   |  | かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ   | けずりぶし,だしこんぶ   | 2.4 g                          |
| 31<br>(水) | ごはん   |    |    |      |   | こめ   |   |   | 800 kcal                       |
|           | 白身魚のオーロラソースかけ   |    |    |      | ホキ  | かたくりこ,なたねあぶら<br>*エッグケアマヨネーズ  | しょうが  | しお,さけ,こしょう,くつつかないで,トマトケチャップ,ウスターソース                         | 34.2 g                         |
|           | ツナッ葉いためふりかけ   |    |    |      | ツナ  | ごまあぶら       | だいこんば    | しょうゆ,さけ   | 29.0 g                         |
|           | 雷汁  |    |    |      | とうふ,みそ  | さといも,ごまあぶら   | だいこん,ごぼう,あおねぎ   | けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお   | 2.9 g                          |

\* 26日(金)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。

★ 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。  
 小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

★ 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



5月頃の旬のやさい  
 新たまねぎ、新じゃが、春キャベツ、うすいえんどう、三度豆  
 ぶき、たけのこ、グリーンアスパラガス、にら など