

[5月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	赤飯	○	小豆	はいが精米、もち米		塩	713 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖、かたくり粉	生姜	醤油、みりん、酒	33.5 g
	ほうれん草のおひたし				ほうれん草、人参	醤油、みりん、酒、かつおだし、塩	23.7 g
	豆腐のお吸い物		木綿豆腐、こんぶ		人参、葉ねぎ	醤油、かつおだし、塩	
	どら焼き			どら焼き			
	【こどもの日の献立】						
3 火	憲法記念日						
4 水	みどりの日						
5 木	こどもの日						
6 金	ごはん	○		はいが精米			670 kcal
	ししゃものフリッター		ししゃも	薄力粉、米油		塩、ベーキングパウダー	29.5 g
	れんこんのごまドレサラダ			エッグケア、いりごま、三温糖	蓮根、人参、枝豆	醤油、酢、塩	23.7 g
	かぼちゃのみそ汁		こんぶ、麦みそ		かぼちゃ、人参、玉葱	かつおだし	
9 月	ごはん	○		はいが精米			623 kcal
	豚肉ときのこの甘酢炒め		豚肉	三温糖	ぶなしめじ、まいたけ、エリンギ、玉葱、レモン果汁	酒、塩、こしょう、酢	29.1 g
	和風スープ		こんぶ		人参、ねぎ、チンゲン菜、干し椎茸	醤油、塩、みりん、かつおだし	18.5 g
	ヨーグルト		ソファールアップル				
10 火	アップルパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング	りんご		714 kcal
	焼きコーンフレークチキン		鶏肉	薄力粉、コーンフレーク、エッグケア		酒、塩、こしょう	33.5 g
	小松菜のソテー			なたね油	小松菜、玉葱、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	31.8 g
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ、人参、ぶなしめじ	鶏がらだし、塩、こしょう、コンソメ	
11 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	はいが精米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参、りんごピューレ	塩、こしょう、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、みりん、醤油	724 kcal
	お揚げのサラダ		油揚げ	三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参、とうもろこし缶、玉葱	酢、塩、こしょう	24.9 g
							26.5 g
12 木	まめごはん	○		はいが精米	うすいえんどう豆	塩、酒	567 kcal
	鮭の塩焼き		トラウトサーモン			塩、酒	34.1 g
	きゃべつの梅和え				キャベツ、にんじん、とうもろこし缶、梅びしお、梅干し	醤油	15.9 g
	玉葱のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、麦みそ		玉葱、人参、りよくとうもやし、葉ねぎ	かつおだし	
13 金	ごはん	○		はいが精米			590 kcal
	酢豚		豚肉	かたくり粉、米油、三温糖	生姜、人参、玉葱、ピーマン、干し椎茸、たけのこ	醤油、酒、酢、鶏がらだし、ケチャップ	28.8 g
	中華スープ				チンゲン菜、りよくとうもやし、大根、人参	鶏がらだし、塩、こしょう、みりん	16.5 g
16 月	ごはん	○		はいが精米			595 kcal
	筑前煮		鶏肉、こんぶ	なたね油、里芋、板こんにやく、三温糖	ごぼう、人参、蓮根、干し椎茸	醤油、塩、みりん、酒、かつおだし	25.1 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	りよくとうもやし、きゅうり、人参、えのきたけ	酢、醤油、塩	16.8 g
	のり佃煮				のり佃煮		
17 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			685 kcal
	春野菜のクリームパスタ		鶏肉、いんげん豆ペースト、牛乳	スパゲッティ、なたね油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	玉葱、人参、アスパラガス	塩、こしょう、白ワイン、コンソメ、鶏がらだし	29.7 g
	レモンサラダ		ツナフレーク油漬け	エッグケア、オリーブ油	水菜、人参、レモン、レモン果汁	塩	28.0 g

[5月給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
18 水	ごはん			はいが精米			570 kcal
	赤魚の醤油糍焼き	赤魚				醤油糍	30.6 g
	春雨サラダ			春雨, 三温糖, ごま油, いりごま	人参, きゅうり	醤油, 酢, 鶏がらだし	14.7 g
	みょうがのみそ汁	木綿豆腐, わかめ, こんぶ, 麦みそ			大根, 人参, みょうが	かつおだし	
19 木	ガパオライス		白玉焼き風まるオムレツ, 豚肉	はいが精米, 三温糖, ごま油	玉葱, パプリカ, にんにく, バジル	ナンプラー, 醤油, オイスターソース, 豆板醤	656 kcal
	ゲーンチュートタオファー 【タイの献立】	木綿豆腐, ミートボール	春雨		白菜, 人参, きくらげ	醤油, 鶏がらだし, ナンプラー, 塩	26.9 g
							21.5 g
20 金	ごはん			はいが精米			732 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉		かたくり粉, 上新粉, 米油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 塩	31.3 g
	玉葱サラダ			三温糖, オリーブ油	赤玉葱, 玉葱, キャベツ, 人参, とうもろこし缶	酢, 塩, こしょう	29.8 g
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐, こんぶ, 麦みそ			人参, りょくとうもやし, 葉ねぎ	かつおだし	
23 月	ごはん			はいが精米			626 kcal
	肉じゃが	牛肉		なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱	酒, 醤油, みりん	26.4 g
	キャベツのじゃこ和え	しらす干し, ひじき		三温糖, ごま油	キャベツ, 人参, りょくとうもやし	酒, 醤油, 酢	19.7 g
	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		
24 火	さつまいもパン	脱脂粉乳		強力粉, 三温糖, ショートニング, さつまいも			659 kcal
	ハーブチキン	鶏肉			セイジ, パセリ	塩, こしょう, 酒	32.2 g
	にんじんソテー			ごま油	人参, りょくとうもやし, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油	28.5 g
	小松菜のコンソメスープ	ベーコン		じゃがいも, なたね油	玉葱, 小松菜	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう	
25 水	厚揚げキムチ丼	豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ		はいが精米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, 白菜キムチ漬	酒, 塩, こしょう, 醤油, みりん, 鶏がらだし, 甜面醤	763 kcal
	ほうれん草とコーンのナムル			ごま油	ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし缶	鶏がらだし, 塩, 醤油	30.0 g
	手作りカップケーキ			ホットケーキミックス, なたね油		チョコチップ	27.6 g
26 木	ごはん			はいが精米			651 kcal
	鮭の香味揚げ	トラウトサーモン		かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	酒, 醤油, 酢	34.7 g
	こふきいも			じゃがいも	パセリ	塩, こしょう	21.9 g
	けんちん汁	木綿豆腐, こんぶ		板こんにゃく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	かつおだし, 醤油, 塩	
27 金	たけのこごはん	油揚げ		はいが精米, なたね油	たけのこ, 人参	醤油, みりん, 酒, 塩	580 kcal
	カレイの塩昆布焼き	カレイ, 塩昆布					33.4 g
	わかめのみそ汁	わかめ, こんぶ, 麦みそ			人参, ぶなしめじ, 大根, ねぎ	かつおだし	13.9 g
30 月	代休日						
31 火	きなこ揚げパン	脱脂粉乳, きな粉		強力粉, 三温糖, ショートニング, 米油, グラニュー糖			722 kcal
	マーマレードチキン	鶏肉			マーマレード	醤油, 赤ワイン	34.3 g
	ポトフ	ウインナー		じゃがいも	人参, 玉葱, キャベツ	コンソメ, 鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん, 醤油	31.8 g