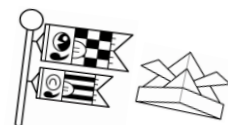




5月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのほたらき			調味料	エネルギー Kcal	
			熱や力になる	からだ体をつくる	からだの調子を整える		たんぱく質 g	脂質 g
1	水	ごはん さばの塩焼き おかか和え みそ汁 牛乳	ごはん 油 さとう	さば かつお節 牛乳 みそ わかめ	もやし 人参 小松菜 大根 長ねぎ	塩 しょうゆ みそ	704 Kcal	
							28.7 g	
							28.8 g	
							2.2 g	
2	木	肉みそひじき丼 豆腐とたけのこのスープ こどもの日デザート 牛乳	ごはん でんぷん さとう 油 こどもの日ゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 大豆ミート 牛乳	人参 しょうが グリーンピース 長ねぎ 干しいたけ	さとう みそ 料理酒 みりん しょうゆ しお こしょう	719 Kcal	
							30.7 g	
							20.3 g	
							2.8 g	
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	ハヤシライス ツナサラダ 牛乳	ごはん 油 さとう ドレッシング	牛肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース きゃべつ きゅうり	デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ソース しょうゆ	723 Kcal	
							27.6 g	
							26.2 g	
							2.4 g	
8	水	ごはん さけのちゃんちゃん焼き風 豚汁 牛乳	ごはん じゃが芋 バター さとう 油 ごま油	さけ 豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 きゃべつ しめじ 大根 長ねぎ ごぼう	みそ 料理酒 しお	703 Kcal	
							33.3 g	
							22.4 g	
							2.2 g	
9	木	ごはん こやや豆腐と野菜の煮物 きんぴら 牛乳	ごはん じゃが芋 油 さとう	豚肉 こやや豆腐 ごま 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん れんこん ごぼう 干しいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ	746 Kcal	
							32.3 g	
							22.4 g	
							1.9 g	
10	金	みそラーメン バンバンジーサラダ レモンのムース 牛乳	ホットラーメン ごま油 レモンムース ドレッシング	豚肉 ほぐしささみ ごま 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり チンゲン菜 とうもろこし	ラーメンスープ	743 Kcal	
							30.8 g	
							24.4 g	
							3.7 g	
13	月	黒パン 揚げ芋のトマト煮 コールスローサラダ 牛乳	黒パン じゃが芋 ドレッシング さとう 油	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 カリフラワー トマト キャベツ 人参 きゅうり	ケチャップ ソース さとう コンソメ しお こしょう	752 Kcal	
							28.7 g	
							31.2 g	
							2.9 g	
14	火	中華丼 ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん でんぷん ごま油 油 干しワントン	豚肉 うずら卵 ロースハム ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 さやえんどう きくらげ たけのこ もやし 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	中華だし しお しょうゆ 料理酒 こしょう	746 Kcal	
							34 g	
							23.5 g	
							2.6 g	
15	水	ごはん 白身魚のカレーしょうゆ揚げ ビーフソテー 牛乳	ごはん でんぷん ビーフン 油	アブラカレイ 牛乳	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ ピーマン	カレー粉 しょうゆ 中華だし しお	743 Kcal	
							28.2 g	
							26.9 g	
							1.9 g	
16	木	ごはん 生揚げのみそ炒め 磯香和え 牛乳	ごはん でんぷん ごま油 さとう 油	豚肉 生揚げ 焼きのり 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜	みそ 豆板醤 料理酒 みりん しょうゆ	713 Kcal	
							32.3 g	
							23.5 g	
							2.1 g	
17	金	塩あんかけスパゲティ ビーンズサラダ 牛乳	スパゲティ ドレッシング オリーブオイル 油	とりにく 鶏肉 ツナ ミックスビーンズ 牛乳	人参 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 にんにく しょうが とうもろこし	コンソメ しお 料理酒	753 Kcal	
							33.2 g	
							28.9 g	
							2.6 g	
20	月	ぶどうパン クリームシチュー チキン大根サラダ	ぶどうパン 白花豆 油	とりにく 鶏肉 ほぐしささみ 牛乳	かぶ 玉ねぎ 人参 アスパラガス マッシュルーム きゅうり	シチューフレーク こしょう 酢 しお	732 Kcal	
							32.4 g	
							289 g	

ぎゅうにゅう
牛乳

グリンピース だいこん
大根

2.7 g

21	火	ツナそぼろ丼	ごはん	ツナ	人参	料理酒	754 Kcal
		じゃがいものみそ汁	じゃが芋	こやや豆腐	グリーンピース	みりん	27.6 g
		とうにゅう 豆乳プリン	とろけるプリン	あぶらあ 油揚げ	しょうが	しょうゆ	27.2 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さとう	みそ 牛乳	こまつな 小松菜	みそ	2.7 g
22	水	ごはん	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ ピーマン	りょうりしゅ 料理酒	739 Kcal
		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のオイスターソース	でんぷん	とうふ 豆腐	あか 赤パプリカ たけのこ	りょうりしゅ オイスターソース	32.2 g
		わかめスープ	さとう	わかめ ごま	にんにく しょうが	しお	22.7 g
		ヨーグルト 牛乳	あぶら 油 ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	なが 長ねぎ 人参	しょうゆ 中華だし	2.4 g
23	木	ごはん	ごはん	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ 人参	しょうゆ	714 Kcal
		にくじゃが	じゃが芋	ぎゅうにゅう 牛乳	しらたき	しお	26.4 g
		なます	さとう		グリーンピース	りょうりしゅ 料理酒	19.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	あぶら		だいこん 大根	す 酢	1.8 g
24	金	カレーうどん	ゆでめん	ぶたにく 豚肉	にんにく たま 人参 玉ねぎ	カレールウ	788 Kcal
		フライドポテト	さとう	あおのり	しめじ	カレー粉	32.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	あぶら 油		なが 長ねぎ	しょうゆ みりん	26 g
			じゃが芋		ほうれん草	しお こしょう	3 g
27	月	コッパン	コッパン	とりにく 鶏肉	にんにく たま 人参 玉ねぎ	しお	747 Kcal
		グリルチキン	あぶら 油		き 黄パプリカ しょうが	ケチャップ	33.8 g
		ラトウイユ	オリーブオイル		なす ズッキーニ	あか 赤ワイン	29.4 g
		ぎゅうにゅう 牛乳			トマト	コンソメ こしょう	3.3 g
28	火	スタミナ丼	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ なら	みりん	742 Kcal
		さつま汁	でんぷん	あぶらあ 油揚げ	あか 赤パプリカ	しょうゆ	31.1 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さつま芋	みそ	にんにく しょうが	りょうりしゅ 料理酒	22.6 g
			あぶら 油		にんにく 人参	みそ	2.3 g
29	水	ごはん	ごはん	だいず 大豆	もやし	しょうゆ	705 Kcal
		めかじきと大豆の甘辛ソース	でんぷん	めかじき	にんにく 人参	みりん	29.4 g
		ごまあえ	あぶら 油	ごま	こまつな 小松菜		24.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さとう				1.2 g
30	木	ごはん	ごはん	ぶたにく 豚肉	にんにく たま 人参 玉ねぎ キャベツ	テンメンジャン しお	727 Kcal
		ほいこうろう 回鍋肉	でんぷん	とうふ 豆腐	あか 赤パプリカ しょうが	こしょう みそ	31 g
		ちゅうか 中華スープ	ごま油 さとう		にんにく なが 長ねぎ えのき	りょうりしゅ 料理酒 しょうゆ	21.8 g
		オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリー		こまつな ほ 小松菜 干しいたけ	ちゅうか 中華だし	2.1 g
31	金	あんかけスパゲティ	スパゲティ	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	コンソメ	729 Kcal
		フレンチサラダ	オリーブオイル	ウインナー	ピーマン マッシュルーム	しお	31.1 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	あぶら 油 でんぷん		トマト キャベツ		29 g
			ドレッシング		にんにく 人参	きゅうり	2.7 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより



食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと

きみたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいるんだ。だから残さずに食べて、体も心もしっかり成長していこう！受け継いだ命を大切にすることもきみたちの役割なんだよ。