



5月学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう たいない 材料と体内でののはたらき			ちょうみりょう 調味料	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
1	木	くり 栗のクリームスパゲッティ ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 くり サラダ油	牛乳 ベーコン 豚肉 白花豆 ツナ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	シチュールー 食塩 酢	757 Kcal
							31.9 g
							30.6 g
							1.8 g
2	金	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ こどもの白ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん サラダ油 ごま油 片栗粉 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう きくらげ たけのこ ねぎ 干しいたけ	中華だし 食塩 減塩しょうゆ 酒	709 Kcal
							29.5 g
							23 g
							2.6 g
7	水	ツナそぼろ丼 ぐ 具だくさんみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 砂糖	牛乳 ツナ 高野豆腐 油揚げ	にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	674 Kcal
							27.1 g
							23.6 g
							2.4 g
8	木	もやしラーメン ひじきのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ホットラーメン ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ひじき	にんじん ねぎ もやし きくらげ キャベツ えだまめ コーン	ラーメンスープ だしパック だし用こんぶ 酢 減塩しょうゆ	718 Kcal
							32.5 g
							23.3 g
							3 g
9	金	ジャンバラヤ クラムチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん オリーブ油 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 白花豆 あさり	たまねぎ にんにく ピーマン コーン ホールトマト にんじん グリーンピース	コンソメ カレー粉 ケチャップ 食塩 白ワイン チリパウダー シチュールー こしょう	846 Kcal
							38.2 g
							27.5 g
							3.2 g
12	月	コッペパン チキンポトフ やさい 野菜ソテー ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ しめじ ほうれんそう コーン	食塩 こしょう コンソメ 減塩しょうゆ	655 Kcal
							32.2 g
							28.5 g
							3.1 g
13	火	ぶたにく 豚肉のあんかけ丼 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん はくさい もやし グリーンピース 干しいたけ ねぎ	食塩 中華だし 酒 しょうゆ こしょう	627 Kcal
							29.3 g
							16.7 g
							3.3 g
14	水	にく 肉みそひじき丼 わふう 和風スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 三温糖 サラダ油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ひじき 大豆ミート	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが だいこん こまつな 干しいたけ	みそ トウバンジャン みりん しょうゆ 食塩 だしパック だし用こんぶ	673 Kcal
							28.5 g
							20.1 g
							2.7 g
15	木	ツナトマトスパゲッティ チキン大根サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油	牛乳 ツナ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ホールトマト トマトピューレ だいこん コーン	ケチャップ レモン汁 食塩 こしょう コンソメ ウスターソース 酢	692 Kcal
							28.2 g
							25.8 g
							2 g
16	金	カレーライス だいこん 大根のコンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん にんにく だいこん こまつな	カレールー りんごソース 食塩 こしょう コンソメ	740 Kcal
							29.5 g
							25.1 g
							3 g
19	月	コッペパン チキンケバブ風ソテー ひよこ豆のスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン マヨネーズ サラダ油 さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	ホールトマト にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ レモン汁 チリパウダー 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ	708 Kcal
							36.6 g
							24.1 g
							3 g
20	火	ごはん ぶりの和風あんかけ さつまい汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油	牛乳 ぶり 鶏肉	たまねぎ しめじ こまつな にんじん だいこん	酒 しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	717 Kcal
							32.6 g
							24.2 g
							2.2 g

21	水	スタミナ丼 大根のみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	たまねぎ にら パプリカ にんにく しょうが だいこん	みりん 酒 しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	706 Kcal
							32.2 g
							24.3 g
							2.9 g
22	木	たまごとじうどん ひじきと大豆の煮物 牛乳	ゆでめん 砂糖 片栗粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ ひじき 大豆	にんじん たまねぎ さやえんどう 干しいたけ	食塩 しょうゆ だしパック だし用こんぶ みりん	771 Kcal
							35.6 g
							25.5 g
							4.1 g
23	金	深川めし 沢煮椀 牛乳	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 油あげ あさり 豚肉	にんじん ねぎ ごぼう しょうが こまつな 干しいたけ	食塩 酒 みりん しょうゆ だしパック だし用こんぶ	621 Kcal
							30.7 g
							19.3 g
							2.5 g
26	月	コッペパン 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	コッペパン じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー にんにく ほうれんそう コーン	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ ウスターソース	670 Kcal
							33.4 g
							27.9 g
							2.9 g
27	火	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きんぴらごぼう 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま	牛乳 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 干しいたけ ごぼう	みりん しょうゆ だしパック だし用こんぶ	753 Kcal
							32.6 g
							22.4 g
							1.9 g
28	水	肉野菜炒め丼 わかめと豆腐のスープ 牛乳	ごはん ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ きくらげ にんにく しょうが こまつな	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ だしパック だし用こんぶ	639 Kcal
							29 g
							18.8 g
							2.5 g
29	木	みそソーススパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	みそ 酒 減塩しょうゆ フレンチドレッシング	688 Kcal
							29.9 g
							25.1 g
							2.7 g
30	金	ツナピラフ チキンコンソメスープ 牛乳	ごはん サラダ油 じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム しょうが しめじ こまつな	食塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ	683 Kcal
							27.1 g
							25 g
							2.5 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

5月給食だより

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

今月の目標 朝ごはんを食べよう！



たんご せつく おとこ こ すこ せい
端午の節句は、男の子の健やかな成
長と幸せを願う年中行事です。五月人
形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわ
もちなどを食べてお祝いをする風習が

あります。
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲
を浮かべたお風呂につかり、厄をはら
う風習もあります。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

