



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「色々な食べ物にチャレンジしよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人1食 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1	さとうあげパン 牛乳 ポトフ ささみのサラダ	パン,油,砂糖, グラニュー糖,じゃ がいも,ごま油	牛乳,ポークウ インナースキン レス,豚肉,チキ ンささみ水煮	たまねぎ,キャベツ,ブ ロッコリー,にんじん, マッシュルーム,さやい んげん,きゅうり,もやし	コンソメ,塩,こ しょう,醤油,酢	712kcal 33.8g 25.7g 3.4g	○あげパン○ 学期に一度、献立に入れ ているあげパン。1学期は 砂糖をまぶした王道のあ げパンです。
(木)							
2	キーマカレー 牛乳 ピクルス こどもの日デザート	精白米,油,でん ぷん,三温糖,こ どもの日デ ザート	牛乳,豚肉,大 豆ミート,レ バーそぼろ,ひ よこ豆	たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが,にん じく,ホールトマト,大 根,ヤングコーン	酒,カレー粉, ソース,ナツメ グ,塩,酢	735kcal 29.9g 23.4g 2.1g	
(金)							
5		こどもの日					
(月)							
6		振替休日					
(火)							
7	豚丼 牛乳 さといものみそ汁	精白米,油,砂 糖,ごま油,さとい も	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,キャ ベツ,たまねぎ,にんじ ん,えのきだけ,長ねぎ, ほうれんそう	酒,醤油,みり ん,塩,みそ,鰹 節	657kcal 28.3g 20.4g 2.5g	○豚丼○ 豚肉と玉ねぎは相性拔 群！豚肉はビタミンB群 やたんばく質が豊富な食 材です。
(水)							
8	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 きのこのソテー	パン,油,じゃがい も,砂糖	牛乳,鶏肉,大 豆	にんにく,たまねぎ,に んじん,しめじ水煮,ソ ニオン,ほうれんそう, ホールトマト,トマト ピューレー,エリンギ, キャベツ,パプリカ	ワイン,ケチャッ プ,コンソメ,塩, こしょう	680kcal 33.3g 21.7g 2.8g	
(木)							
9	ホイコーロー丼 牛乳 もずくのスープ ヨーグルト	精白米,油,砂 糖,でんぷん,ご ま油,じゃがい も	豚肉,冷凍絹厚 揚げ,牛乳,チキ ンささみ水煮, ヨーグルト	にんにく,キャベツ, ピーマン,にんじん,も やし,長ねぎ,もずく,え のきだけ	酒,みそ,醤油, 中華スープス トック,ガラ スープ,塩	731kcal 34.0g 22.0g 2.4g	○もずく○ もずくはカルシウム、マグネ シウム、ミネラルが豊富。も ずくを世界一生産している 地域は沖縄県です。
(金)							
12	チキンライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え コンソメスープ ストロベリーゼリー	精白米,油,ごま 油,冷ゼリー	鶏肉,牛乳	たまねぎ,マッシュルー ム,グリーンピース,ブ ロッコリー,こまつな,に んじん,しめじ水煮	ワイン,ケチャッ プ,コンソメ,塩, こしょう,昆布 茶	667kcal 26.0g 18.9g 2.7g	
(月)							
13	五目うどん 牛乳 切干大根のしょうが和え	うどん,油,でん ぷん	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,こ まつな,干しいたけ, しめじ水煮,切り干し大 根,ほうれんそう,しょう が	酒,鰹節,みり ん,醤油,塩	614kcal 30.1g 18.4g 2.5g	○五目うどん○ 豚肉・玉ねぎ・にんじん・ こまつな・しいたけ・しめ じの入った具沢山のうど んです。
(火)							
14	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁	精白米,じゃがい も,油,砂糖, でんぷん	牛乳,豚肉	キャベツ,にんじん,も やし,ほうれんそう	醤油,酒,みそ, 鰹節	736kcal 27.4g 25.2g 2.0g	○揚げじゃがいもの そぼろ煮○ 揚げたじゃがいもと甘辛く 煮たそぼろを混ぜ合わせた 人気メニューです。
(水)							
15	コッペパン 牛乳 鶏肉とアスパラガスのシチュー キャベツサラダ	パン,じゃがい も,油,バター, 小麦粉	牛乳,鶏肉,	ほうれんそう,たまね ぎ,にんじん,アスパラ ガス,キャベツ,きゅうり	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,酢	695kcal 29.9g 30.5g 2.7g	○アスパラガス○ 春～初夏に旬を迎えるア スパラガスは穂先の部分 に栄養素が多く含まれて います。
(木)							
16	ごはん 牛乳 かれのいのバジル焼き 枝豆のサラダ ベーコンとほうれん草のスープ	精白米,オリ ブ油,油,砂糖	牛乳,かれのい, カットベーコン	にんにく,キャベツ,え だまめ,パプリカ,たま ねぎ,ほうれんそう	ワイン,こしょ う,塩,バジル, 酢,コンソメ,醤 油	639kcal 26.8g 24.9g 2.0g	○かれのい○ かれのいは身が柔らかくて たんばく質が多く含まれ る低カロリーな白身魚で す。
(金)							
19	中華風まぜごはん 牛乳 ミートボールの食べるスープ	精白米,油,ごま 油,じゃがいも, 緑豆はるさめ, 砂糖	豚肉,牛乳,FM ミートボール	にんじん,たまねぎ,長 ねぎ,グリーンピース, こまつな,キャベツ,し めじ水煮,ほうれんそう	塩,こしょう,中 華スープスト ック,醤油,ガラ スープ	701kcal 29.1g 20.9g 2.7g	
(月)							
20	ごはん 牛乳 豚肉のすき煮 ひじきの和え物	精白米,油,砂 糖,ごま油	牛乳,豚肉,便 利とうふ	はくさい,たまねぎ,長 ねぎ,にんじん,しいた け,ひじき,ほうれんそ う,もやし	酒,みりん,醤 油,酢	681kcal 30.9g 20.1g 2.1g	○ひじき○ ひじきは漢字で「鹿尾菜」。 見た目が黒くて短い鹿の しっぽに似ているところか らきているそうです。
(火)							

21	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	精白米,ごま油, 砂糖,緑豆はる さめ	豚肉,大豆ミ ト,牛乳	しょうが,にんにく,ほう れんそう,もやし,にん じん,たまねぎ,にら,し めじ水煮	酒,醤油,塩,み りん,こしょう, ガラスープ	690kcal 28.5g 22.8g 2.5g	○ビビンバ○ 韓国語で混ぜるご飯を意 味するビビンバ。こども 達に人気のメニューです ♪
(水)							
22	ごはん 牛乳 豚肉のオニオンソテー 花野菜サラダ キャベツスープ	精白米,油,三 温糖,でんぷん	牛乳,豚肉,カッ トベーコン	たまねぎ,ブロッコ リー,カリフラワー,キャ ベツ,にんじん	塩,こしょう,ワ イン,ソース,酢, コンソメ,醤油	685kcal 32.1g 22.0g 1.9g	○キャベツ○ 春キャベツは4～6月に採 れて、巻きがゆるく、ふんわ りした丸形で内部は黄緑色 で葉がやわらかいのが特徴 です。
(木)							
23	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	精白米,油,砂 糖,じゃがいも, 冷ブルーベリー ゼリー	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリー ンピース,しょうが,ほう れんそう	酒,醤油,みり ん,みそ,鰹節	707kcal 29.6g 19.3g 2.2g	○ブルーベリー○ 冷凍ブルーベリーは、皮の 細胞が破壊され吸収率が上 がるので生のものよりも栄 養価が高くなります。
(金)							
26	ごはん 牛乳 豚肉と切干大根の煮物 ほうれん草と白菜の生姜和え	精白米,油,じゃ がいも,生芋波 型こんにゃく, 三温糖	牛乳,豚肉	切り干し大根,にんじ ん,れんこん,ごぼう,グ リーンピース,ほうれん そう,はくさい,しょうが	酒,鰹節,みり ん,塩,醤油	682kcal 30.8g 18.0g 1.9g	
(月)							
27	しょうゆラーメン 牛乳 野菜の甘酢和え	食塩0ラーメ ン,油,三温糖	豚肉,牛乳	長ねぎ,もやし,にんじ ん,ほうれんそう,しょう が,ブロッコリー	酒,塩,醤油,ガ ラスープ,酢, ポークパイ ン,チキンパイ ョン	565kcal 28.6g 15.8g 2.2g	○ラーメン○ 給食のラーメンは、冷凍 の食塩0ラーメンを使用 しています。
(火)							
28	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め わかめスープ	精白米,じゃが いも,油,砂糖, でんぷん,ごま 油	牛乳,鶏肉,冷 凍絹厚揚げ	たまねぎ,にんじん, しょうが,にんにく,こま つな,干しいたけ,わ かめ,長ねぎ	酒,オイスタ ソース,醤油, 塩,こしょう,ガ ラスープ	693kcal 27.7g 23.6g 2.5g	○わかめ○ 海藻は食物繊維やビタミン が豊富な食材です。縄文時 代から食べられていたそう です。
(水)							
29	豚肉ときのこの 和風スパゲティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	スパゲティ,オ リーブ油,油	豚肉,牛乳,ヨー グルト	しょうが,にんにく,しめ じ水煮,しいたけ,たも ぎ茸水煮,まいたけ,た まねぎ,ほうれんそう, にんじん,ブロッコリー, もやし	酒,醤油,和風 だし,みりん, 酢,塩	670kcal 36.1g 21.3g 2.1g	○豚肉ときのこの 和風スパゲティ○ しめじ・しいたけ・たもぎ たけ・まいたけのきのこがた っぷり入った和風スパゲティ です。
(木)							
30	中華丼 牛乳 トマト中華スープ グレープゼリー	精白米,油,ごま 油,でんぷん,ゼ リー	豚肉,牛乳,チキ ンささみ水煮	たまねぎ,ちんげん菜, にんじん,干しいた け,しめじ水煮,ほうれ んそう,ホールトマト	酒,中華スー プストック,醤油, ガラスープ,塩, こしょう	695kcal 30.8g 19.8g 2.1g	○トマト中華スープ○ トマトにはビタミンA、食物 繊維、ビタミンC、カリウム、 リコピン、βカロテンが多く 含まれています。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー681kcal、たんぱく質30.2g、脂質21.7g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

5月のめ切一覧

6/2～6/6 5/12(月)まで

6/9～6/13 5/19(月)まで

6/16～6/20 5/26(月)まで

おすすめ

給食レシピ

「もずくスープ」

★作り方★

①じゃがいもは1cmのいちよう切りにする。えのきだけは3等分の長さに切る。

②ささみは手でほぐす。(生の場合は茹でてから手でほぐす)

③鍋に水とじゃがいもを入れて火にかける。

④お湯が沸いてきたら、えのきだけを加え、1～2分後に、ささみを加える。

⑤もずくと調味料を加えて沸騰したら完成！

○ポイント○

・お好みでねぎ、にんじん、ごま油などを追加しても美味しく仕上がります。

材料	1人分(g)	4人分(g)
もずく(給食では冷凍もずく)	20	80
ささみ(給食ではレトルトささみ)	10	40
えのきだけ	10	40(1/4束)
じゃがいも	20	80(Mサイズ1個)
鶏ガラスープの素	0.6	2.4
食塩	0.3	1.2
しょうゆ	1.5	6
水	120	480

※給食は塩分を2.5g以内に収めるようにしておりますので、お好みで味を調整してください。