

5月分 学校給食献立予定表

令和8年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂質 (g)	
						食塩相当量 (g)		
1	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 こどもの日ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり とうふ わかめ	こめ さとう	たけのこ にんじん しめじ しょうが いんげん もやし だいこん ねぎ		715
							34.8	
							25	
							3.7	
7	木	ぶたにく 豚肉ときのこのみそ焼き丼 ぎゅうにゅう 牛乳	すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ みつば	628	5月5日は こどもの日 ぐんぐん伸びる たけのこや、出 世魚のぶりを 使って、こどもた ちの成長を願ひ ます。
							29.1	
							15.8	
							2.7	
8	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん もも パイン りんご	643	
							30.6	
							22	
							2.9	
11	月	チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳	野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	643	
							23.8	
							21.4	
							3.3	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	照り焼きチキン 桜えびと青菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	632	カルシウム たっぷり献立
							35	
							16.9	
							3.1	
13	水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ジョア	だいこん 大根サラダ	ジョア らぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	668	
							26.1	
							25.8	
							2.4	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのカレーじょうゆ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにやく さといも	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	639	季節の味みつけた！ ～さわら～
							32.6	
							17	
							2.9	
15	金	くろ 黒パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ポリンチ 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン ジャム あぶら じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく ビーツ きゅうり	630	
							27.7	
							20.8	
							2.7	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鶏のからあげ キャベツの塩もみ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん ねぎ	668	
							30.9	
							20	
							3.1	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	712	瀬谷定食とも呼ばれて いる本校で大人気の献 立です！
							28.8	
							32.3	
							3.1	
20	水	ジャージャーパスタ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか あ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	634	世界ぐるっと給食 ～中国編～ ジャージャーパスタ
							30.6	
							20.8	
							2.8	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
							食塩相当量 (g)	
21	木	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	豆と野菜のスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう	630 24.1 16.4 2.8	にんにくに含まれる「アリシン」には、食欲増進や疲労回復効果があります。
22	金	コッペパン 牛乳	ジャーマンポテト トマトスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ トマト	687 26.9 34.6 4	
25	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース 豆腐のコンソープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	637 29.8 17.1 2.8	
26	火	コッペパン 牛乳	鶏肉のスパイスグリル グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	630 34.4 26.7 3.1	
27	水	スパゲッティナポリタン 牛乳	コーンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラ	664 24.5 23.7 2.7	
28	木	ピリ辛そぼろ丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ いら もやし きくらげ	634 27.5 21.5 2.6	
29	金	ハヤシライス 牛乳	枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	722 26.7 25.4 2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御承ください。 * * * *

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食
を決まった時間に
食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を
動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。