

5月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
1	★ 金	ごはん 緑茶 豚肉のひじき煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	精白米 油 三温糖	豚肉 ひじき 豆腐 大豆 油揚げ ヨーグルト みそ	いんげん にんじん れんこん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ 緑茶	775Kcal 36.8g	22.1g 2.4g
7	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ 若竹汁	精白米 三温糖 油	牛乳 豚肉 わかめ かつお節	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな	702Kcal 35.7g	19.3g 2.5g
8	金	キーマカレーライス 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ ラフランスゼリー	精白米 油 上白糖 ごま 小麦粉 ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー いんげん しょうが にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり	786Kcal 27.6g	26.0g 2.4g
11	月	ロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 切干大根のサラダ りんごゼリー	パン 油 上白糖 ジャがいも ごま ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー グリーンピース にんにく 切干大根 きゅうり コーン	750Kcal 29.7g	30.4g 2.7g
12	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかりあえ けんちん汁	精白米 油 小麦粉 でんぷん ジャがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが しそ だいこん 長ねぎ ごぼう	767Kcal 31.8g	26.4g 1.8g
13	水	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー セロリ にんにく ピーマン キャベツ コーン トマト マッシュルーム にんじん	792Kcal 33.3g	32.3g 2.4g
14	木	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 野菜の酢みそあえ かぼちゃのみそ汁	精白米 上白糖 ごま	牛乳 さけ みそ	キャベツ にんじん しょうが にんにく きゅうり かぼちゃ もやし しめじ 長ねぎ	656Kcal 34.4g	13.1g 2.6g
15	金	ごはん 牛乳 焼肉 キャベツとベーコンのスープ	精白米 でんぷん 三温糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが ピーマン こまつな キャベツ 干しいたけ	746Kcal 33.9g	23.1g 2.1g
18	月	ロールパン 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとこまつなのソテー ジャがいものスープ	パン 油 ジャがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな パセリ	712Kcal 31.9g	34.8g 2.7g
19	火	ツナそぼろ丼 牛乳 野菜の塩こんぶあえ のっぺい汁	精白米 上白糖 ごま油 でんぷん ジャがいも	牛乳 ツナ 高野豆腐 昆布 ちくわ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん こまつな 干しいたけ	741Kcal 31.0g	24.4g 2.5g
20	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ベーコン	長ねぎ にんじん たけのこ なら しょうが にんにく もやし ちんげんさい 干しいたけ	814Kcal 35.8g	31.3g 2.7g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I類 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
21	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き キャベツのしょうがあえ 大根のみそ汁	精白米 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 さば みそ かまぼこ 油揚げ	こまつな しょうが キャベツ 大根 長ねぎ	786Kcal 32.5g	31.9g 2.8g
22	金	ごはん 牛乳 肉じゃが こまつなのみそ汁 ヨーグルト	精白米 油 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 豚肉 油あげ ヨーグルト みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	792Kcal 35.9g	20.9g 2.6g
25	月	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 甘酢サラダ ヨーグルト	パン 油 じゃがいも 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ もやし きゅうり	758Kcal 35.6g	28.2g 2.7g
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル ちんげんさいのスープ	精白米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし 長ねぎ コーン ちんげんさい 干ししいたけ	723Kcal 32.0g	23.4g 2.5g
27	水	和風スパゲッティ 牛乳 野菜の甘酢あえ 冷凍みかん	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン のり	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ きゅうり キャベツ だいこん 干ししいたけ みかん	705Kcal 32.2g	21.9g 2.9g
28	木	ごはん 牛乳 さわらのカレーじょうゆ焼き 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	精白米 三温糖	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	切干大根 にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん	707Kcal 35.1g	19.0g 2.9g
29	金	ごはん 牛乳 ぶどうゼリー 鶏肉のてりやき キャベツとにんじんのソテー じゃがいものみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 ゼリー	牛乳 鶏肉 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな しょうが	773Kcal 31.6g	22.0g 2.5g

★ 八十八夜献立：新茶の季節を告げる八十八夜、緑茶を提供します。