



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	水	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 ヨーグルト	ロールパン 油 上白糖 ジャガイモ ごま	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	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	719Kcal 30.1g	28.4g 2.7g
2	木	ごはん 牛乳 酢豚 わかめと長ねぎのスープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ジャガイモ ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干ししいたけ 長ねぎ コーン	747Kcal 27.6g	19.7g 2.5g
7	火	サンドパン 牛乳 鶏肉のてりやき キャベツとにんじんのソテー マカロニスープ ぶどうゼリー	サンドパン 油 ジャガイモ マカロニ 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな しょうが	754Kcal 33.1g	33.0g 3.0g
8	水	ごはん 牛乳 揚げジャガイモのそぼろ煮 かきたま汁	精白米 油 三温糖 ジャガイモ でんぷん つきこんにゃく	牛乳 豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ グリーンピース 長ねぎ しめじ こまつな	791Kcal 30.4g	24.8g 2.5g
9	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のごまあえ さつまいものみそ汁	精白米 上白糖 ごま さつまいも	牛乳 鮭 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん 長ねぎ しめじ	702Kcal 36.9g	15.4g 2.4g
10	金	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 鶏肉	長ねぎ にんじん たけのこ いら しょうが にんにく もやし ちんげんさい 干ししいたけ	740Kcal 32.3g	24.3g 2.7g
13	月	焼肉丼 牛乳 はくさいとベーコンのスープ みかんゼリー	精白米 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	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 はくさい 干ししいたけ	720Kcal 29.3g	20.0g 1.9g
14	火	スパゲッティみそソース 牛乳 海藻サラダ	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	739Kcal 33.1g	24.2g 2.9g
15	水	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 切干大根の煮物 かぶのみそ汁	精白米 三温糖 ごま	牛乳 さわら 油揚げ みそ	切干大根 にんじん しょうが にんにく さやいんげん 干ししいたけ かぶ こまつな 長ねぎ	734Kcal 36.9g	21.3g 3.2g
16	木	米粉ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のごまドレッシングあえ	米粉ロールパン 油 ジャガイモ 三温糖 上白糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆	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	729Kcal 36.4g	28.4g 2.4g
17	金	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 ジャガイモ	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	758Kcal 31.8g	25.4g 1.8g
20	月	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 だいこんのみそ汁	精白米 油 三温糖 でんぷん ジャガイモ	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん しょうが だいこん 長ねぎ こまつな	736Kcal 33.4g	19.8g 2.8g

*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	1食分 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
21	火	ごはん 牛乳 揚げ魚の甘酢あんかけ ビーフンスープ	精白米 油 小麦粉 でんぷん 三温糖 ビーフン ごま油	牛乳 赤魚 鶏肉	たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン 干ししいたけ はくさい こまつな えのき	740Kcal 32.6g	19.5g 2.3g
22	水	黒パン 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き ヨーグルト キャベツとこまつなのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	黒パン 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン パセリ	734Kcal 34.3g	30.1g 3.2g
23	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	精白米 三温糖 油	牛乳 豚肉 みそ かつお節	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ しめじ 長ねぎ こまつな	724Kcal 36.4g	19.4g 2.6g
24	金	カレーライス 牛乳 ひじきとだいこんのサラダ	精白米 油 じゃがいも 上白糖 ごま油 カレールウ	牛乳 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース だいこん きゅうり コーン	751Kcal 26.5g	21.5g 2.8g
27	月	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 三温糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	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 干ししいたけ	741Kcal 31.0g	24.4g 2.5g
28	火	ロールパン 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ 野菜スープ ももゼリー	ロールパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	768Kcal 29.9g	34.9g 3.1g
29	水	ごはん 牛乳 肉じゃが はくさいのみそ汁	精白米 油 三温糖 しらたき じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん 長ねぎ	742Kcal 33.7g	19.0g 2.7g
30	木	スパゲッティミートソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり さやいんげん	718Kcal 31.4g	23.6g 1.6g
31	金	ごはん 牛乳 鶏肉の韓国風グリル 野菜のナムル トックスープ	精白米 三温糖 ごま油 ごま トック	牛乳 鶏肉 わかめ	こまつな もやし にんにく しょうが にんじん 長ねぎ	761Kcal 32.2g	22.6g 2.5g