



# 5 月 献立予定表

<今月の給食のねらい>食事の挨拶をきちんとしよう

黒石原支援学校・菊池支援学校

日		献立名	牛乳	 赤の仲間 血や肉になる	 黄の仲間 熱や力の元になる	 緑の仲間 体の調子を整える	1人きーたんばく質脂質食塩相当量
6月	木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		688 kcal
		キャベツとたまねぎのみそ汁		わかめ,むぎみそ,いりこ		えのきたけ,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	24.1 g
		あげしゅうまい		ぶたにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	たまねぎ,しょうが	20.8 g
		じゃがいもそぼろ煮		とりにく	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,いんげん	2.8 g
7月	金 端午の節句	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		706 kcal
		とびうおボール汁		とびうお,とうふ,かつおぶし,こんぶ	あげ,でんぶん	しょうが,にんじん,ねぎ	29.0 g
		かつおフライ		かつお	でんぶん,ばんこ,こむぎこ,あぶら		15.6 g
		そえやさい			さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,スナッパえんどう,サラダたまねぎ	2.0 g
		かしわもち		あずき	こめこ,さとう		
10月		パイナップン	○		パイナップン		688 kcal
		チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,たまねぎ	29.7 g
		手づくりとうふグラタン		とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,チーズ	ばんこ	にんじん,にんにく,トマト,パセリ	27.3 g
							2.3 g
11月	火 意外と人気が！	セルフもずく丼	○	もずく,ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ,とうもろこし,えだまめ	693 kcal
		ごぼう団子スープ		とりにく,ぶたにく,かつおぶし,こんぶ	さといも,かたくりこ	えのきたけ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ	27.6 g
		ごぶづけ		こんぶ	さとう	きりぼしだいこん,しょうが	22.5 g
							2.5 g
12月	水	食パン&はちみつマーガリン	○		食パン,はちみつ,マーガリン,バター		675 kcal
		コーンスープ		ぎゅうにゅう	こめこ	とうもろこし,マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,パセリ	26.2 g
		えだまめのメンチカツ		とりにく,とうふ	あぶら,ばんこ,さとう,こめこ	たまねぎ,えだまめ	22.6 g
		さっぱりサラダ		チーズ	オリーブゆ,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	2.3 g
13月	木	きくちこだいまい	○		こめ,みどりまい,げんまい,くろまい,あかまい,ビタミンきょうかまい		667 kcal
		タイピーエン		うすらたまご,ぶたにく	はるさめ	にんじん,しいたけ,キャベツ,たけのこ,ねぎ,にんにく,しょうが	28.5 g
		シイラのごまみそがらめ		しいら,むぎみそ	あぶら,すりごま,さとう,こめこ		17.8 g
		いんげんのおかか和え			さとう	いんげん,とうもろこし,キャベツ,にんじん	2.3 g
14月	金	やきぶたチャーハン	○	やきぶた	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら	にんじん,しょうが,にんにく,たまねぎ,こねぎ	680 kcal
		ワンタンスープ		とりにく,ぶたにく,とりにく,オイスターソース	こむぎこ,ごまあぶら,砂糖	にんじん,しいたけ,キャベツ,ねぎ,たまねぎ	25.1 g
		だいこんツナサラダ		ツナ	ねりごま,あぶら,みずあめ	レタス,きりぼしだいこん,こねぎ,レモンかじゅう	23.9 g
		ムース		ぎゅうにゅう,クリーム	みずあめ,さとう		2.7 g
17月		ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		700 kcal
		さつまいものみそ汁		わかめ,なんかんあげ,むぎみそ,いりこ	さつまいも	えのきたけ,キャベツ	25.4 g
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,しょうが	23.8 g
		やさい炒め			あぶら,すりごま	あかパプリカ,にんじん,キャベツ,もやし	2.5 g
18月	火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		732 kcal
		ニラたま汁		とうふ,たまご,こんぶ,かつおぶし	かたくりこ	にんじん,にら,しいたけ	31.8 g
		あつあげのそぼろ煮		とりにく,あつあげ	じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しらたき,さやいんげん	24.7 g
		しそこんぶ		こんぶ,かんでん	さとう	しそ	2.5 g
19月	水 くまさんデー 菊池・菊陽	こめこパン	○		こめこパン		667 kcal
		コンソメスープ		ベーコン		キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,パセリ	31.8 g
		菊池ポークのBBQソテー		きくちポーク	オリーブゆ,はちみつ	にんにく,サラダたまねぎ,トマト,レモンかじゅう	28.8 g
		菊陽にんじんとえごまのサラダ		ツナ	カシューナッツ,えごまゆ,オリーブゆ,はちみつ	にんじん,きゅうり,レモンかじゅう	2.7 g
20月	木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		718 kcal
		ビーフ汁		とりにく	ビーフ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,しいたけ,ねぎ	27.2 g
		ホイコーロー		あつあげ,ぶたにく,あかみそ	あぶら,ごまあぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,あかパプリカ,しょうが,にんにく	25.2 g
		ほうれんそうムース		れんにゅう,クリーム	さとう,みずあめ	ほうれんそう	2.0 g
21月	金	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		648 kcal
		おふのかきたま汁		たまご,とりにく,かつおぶし,こんぶ	こむぎこ,かたくりこ	にんじん,ねぎ	33.7 g
		さけのしおやき		さけ			17.2 g
		れんこんのきんぴら		さつまあげ	すりごま,あぶら,ごまあぶら,さとう	れんこん,にんじん,しょうが,こんにやく,いんげん	2.3 g
24月		ミルクパン	○		ミルクパン		788 kcal
		ミートソーススパゲティ		ぶたにく,ぎゅうにく,パルメザンチーズ	スパゲッティ,オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しいたけ,トマト,パセリ	30.9 g
		スナッパえんどうのサラダ		だいず		スナッパえんどう,きゅうり	25.6 g
		ジューシー				みかん	2.5 g
25月	火 新緑をイメー	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		624 kcal
		のっぺい汁		とりにく,かつおぶし,こんぶ	さといも,ごまあぶら,かたくりこ	こんにやく,にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	30.8 g
		かれの翡翠（ひすい）やき		かれい	あぶら,みずあめ	えだまめ,レモンかじゅう	15.1 g
		イカのすみそ和え		イカ,わかめ,むぎみそ	さとう	きゅうり,にんじん,れんこん	2.3 g
26月	水 鉄ちゃんメニユー	にんじんパン&みかんジャム	○		にんじんパン,みずあめ,さとう	みかん	713 kcal
		そら豆のスープ		ハム,チーズ,ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ	オリーブゆ,こめこ	そらまめ,キャベツ,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ	30.6 g
		レバーのカレーナッツあえ		レバー	こむぎこ,たいすてんぷん,あぶら,じゃがいも,さとう,カシューナッツ	ブロッコリー,きパプリカ	26.7 g
							2.4 g
27月	木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		667 kcal
		シモンソーメン汁		とりにく,かつおぶし,こんぶ	シモンソーメン	にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,ねぎ	24.3 g
		いわしのトマト煮		いわし	こめこ	トマト,たまねぎ,レモンかじゅう	13.3 g
		カラフルパプリカのこんぶあえ		しおこんぶ	すりごま,ごまあぶら,さとう	ピーマン,あかパプリカ,キャベツ	2.0 g
28月	金	コーンピラフ	○	ハム	こめ,ビタミンきょうかまい,バター,あぶら	ぶなしめじ,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,にんにく,グリーンピース	676 kcal
		ラビオリスープ		ベーコン,とりにく,ぶたにく	こむぎこ,ばんこ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,トマト,パセリ	28.7 g
		あげささみのレモン風味		とりにく	こむぎこ,こめこ,あぶら,はちみつ,さとう	レモンかじゅう	21.3 g
							2.7 g
31月		ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		641 kcal
		あつあげとなすのみそ汁		あつあげ,みそ,わかめ		なす,たまねぎ,ねぎ	26.5 g
		アジからあげのこうみダレがけ		アジ	かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ,サラダたまねぎ,しょうが,にんにく	16.8 g
		きりぼしだいこんのいため煮			あげ,さとう	きりぼしだいこん,しいたけ,にんじん	2.5 g

※1 給食回数・・・黒石18回、菊池17回(19日なし)

※2 献立は変更になる場合があります。