



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6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,しうが	20.8 g
	じゃがいもそぼろ煮		とりにく	じやがいも,あぶら,さとう	しうが,にんじん,いんげん	2.8 g
7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,ぽん	しうが,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,スナップえんどう,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	パインパン	○		パインパン		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	ぱんこ	にんじん,にんにく,トマト,パセリ	27.3 g
11火 意外ずと人井気!	セルフもぞく丼	○	もぞく,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,しうが,しいたけ,どうろこし,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,しうが	22.5 g
12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		ぎゅうにく	こめこ	どうろこし,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,ぱんこ,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,あかもい,ビタミンきょうかまい		667 kcal
	タイピーエン		うずらたまご,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,どうろこし,キャベツ,にんじん	2.3 g
14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		ぎゅうにく,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,しうが	23.8 g
	やさい炒め			あぶら,すりごま	あかハーブリカ,にんじん,キャベツ,もやし	2.5 g
18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	じやがいも,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,かんてん	さとう	しそ	2.5 g
19水 @く菊まさ・ん菊デ陽I	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B B Q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
	すいか				すいか	
20木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		718 kcal
	ビーフン汁		とりにく	ビーフン,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,ビーマン,あかハーブリカ,しうが,にんにく	25.2 g
	ほうれんそうムース		れんにく,クリーム	さとう,みずあめ	ほうれんそう	2.0 g
21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,しうが,こんにゃく,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,しうが,しいたけ,トマト,パセリ	30.9 g
	スナップえんどうのサラダ		だいこん		スナップえんどう,きゅうり	25.6 g
	ジューシー				みかん	2.5 g
25火 ジ新緑たを焼イキメ物I	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	こんにゃく,にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	30.8 g
	かれいの翡翠(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水 カ鉄ニユチャヤン	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,ぎゅうにく,しろいんげんまめ	オリーブゆ,こめこ	そら豆,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,ぱんこ	ブロッコリー,きゅうり	26.7 g
				カシューナッツ		2.4 g
27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・さやパプリカ,キャベツ	2.0 g
28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,どうろこし,たまねぎ,にんにく,グリーンピース	676 kcal
	ラビオリースープ		ベーコン,とりにく,ぶたにく	こむぎこ,ぱんこ	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
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。