

令和6年度5月 献立予定表

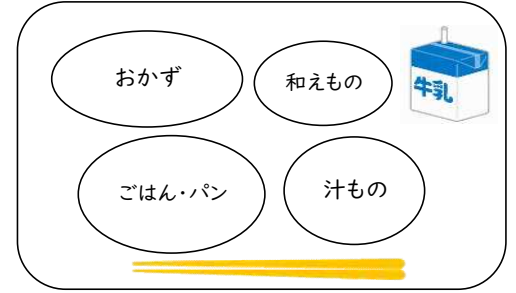
＜今月の献立のねらい＞
食事のマナーを考えて食事しよう

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
1 水	ココアパン			ココアパン,しょくパン		646 kcal
	ポークビーンズ		だいふ,あおきだいふ,ぶたにく	じゃがいも,てぼうまめ,きんときまめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,トマト	31.9 g
	ブロッコリーのツナサラダ		ツナ	オリーブ油,さとう	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	21.5 g
						2.4 g
行事食～端午の節句～						
2 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		797 kcal
	たけのこのみそ汁		とうふ,わかめ,むぎみそ	あげ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ねぎ	31.9 g
	かつおフライ		かつお	でんぶん,ばんこ,こむぎ,あぶら		20.3 g
	切干大根のすのもの		とりさきみ	すりごま,さとう,ごまあぶら	きりぼし,きゅうり,キャベツ,にんじん	2.5 g
	かしわもち			うるちまい,さとう,あずき		
7 火	ヒレカツカレーライス		とりにく,ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,こむぎ,ばんこ,あぶら,あぶら,はちみつ,さとう	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,しょうが,にんにく,りんご,トマト,バナナ	792 kcal
	アスパラの洋風サラダ			さとう,あぶら	アスパラガス,キャベツ,にんじん,とうもろこし	25.1 g
						21.3 g
8 水	食パン&みかんジャム			しょくパン,みずあめ,さとう	みかん	684 kcal
	そら豆のスープ		ベーコン,チーズ,ぎゅうにゅう	オリーブ油,こめこ	そらまめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	26.4 g
	レバーとポトトのカレー炒め		とりレバー,だいず	こむぎ,てんぶん,じゃがいも,あぶら,さとう	ピーマン,あかピーマン,たまねぎ	26.6 g
						2.3 g
9 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		715 kcal
	さつき汁		とりにく,とうふ,むぎみそ		たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう,しいたけ	26.7 g
	ししゃもフライ		ししゃも	ばんこ,こむぎ,かたくりこ,あぶら		23.8 g
	ひじきと春野菜の和風サラダ		ひじき	さとう,ごまねり,ごまあぶら	キャベツ,アスパラガス,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	2.0 g
10 金	焼豚チャーハン		たまご,やきぶた	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら	にんじん,しょうが,にんにく,たまねぎ,こねぎ	648 kcal
	肉団子スープ		とりにく,ぶたにく	ばんこ,てんぶん,はるさめ	キャベツ,ねぎ,しょうが,きくらげ,たまねぎ	22.3 g
	こまつなのナムル			ごまあぶら,さとう,ごま	こまつな,もやし,にんじん	23.4 g
						4.2 g
13 月	セルフハンバーガー		ぶたにく,とりにく	バーガーパン,てんぶん,あぶら	たまねぎ,トマト	635 kcal
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,しろいんげんまめ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	26.7 g
	野菜のマスタードサラダ		とりさきみ	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	21.3 g
14 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		641 kcal
	のっぺい汁		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	ざとみ,ごまあぶら,かたくりこ	こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	31.2 g
	魚のひすい焼き		かれい,だいず	あぶら	えだまめ	14.9 g
	いかの酢みそ和え		いか,わかめ,むぎみそ	さとう	きゅうり,にんじん,れんこん	2.1 g
黒石原支援のみ						
15 水	コッペパン			コッペパン		720 kcal
	チリコンカン		ぎゅうひきにく,ぶたにく,だいず,チーズ	パンこ,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	29.7 g
	ラビオリスープ		ベーコン,とりにく,ぶたにく,	こむぎ,ばんこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,にんにく,とうもろこし,パセリ	28.3 g
	さっぱりサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,レモンかじゅう	2.9 g
16 木	南関あげ丼		なんかんあげ,とりにく,たまご	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	685 kcal
	れんこんのみそマヨ風和え		ツナ,ひじき,こめみそ	あぶらだいず,さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし	24.0 g
	ひとくち洋梨ゼリー			さとう	ようなし	18.2 g
					2.0 g	
ふるさとくまさんデーin菊池						
17 金	菊池古代米ごはん			こめ,はつがげんまい,みどりくろ,あかまい,ビタミンきょうかまい		731 kcal
	タイビーエン		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ,あぶら	にんじん,キャベツ,きくらげ,ねぎ,たまねぎ	31.3 g
	もろみポークのバーベキューソテー		ぶたにく	あぶら,はちみつ	たまねぎ,にんにく,トマト	22.1 g
	水田ごぼうサラダ		ツナ,だいず	あぶら,さとう,あぶら	ごぼう,にんじん,きゅうり	2.6 g
20 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		731 kcal
	具だくさんみそそば煮		とりにく,あつあげ	じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しらたき,にら	25.5 g
	みたらしだんご			こむぎ,コーンスターチ,じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ		20.4 g
21 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		669 kcal
	おふのかきたま汁		たまご,とりにく,わかめ,かつおぶし,こんぶだし	こむぎ,かたくりこ	えのきたけ,にんじん,ねぎ	32.1 g
	たけのごと豚肉のみそ炒め		ぶたにく,あつあげ,むぎみそ	あぶら,さとう	しょうが,たけのこ,にんじん,たまねぎ,れんこん	23.2 g
22 水	食パン&いちごジャム			しょくパン,いちご,さとう		682 kcal
	高菜とベーコンの和風スパゲティ			ベーコン,のり	スパゲッティ,オリーブ油	24.0 g
	アスパラガスのサラダ			あぶら	キャベツ,にんじん,アスパラガス,きゅうり,とうもろこし	20.4 g
23 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		685 kcal
	ニラととうふのおつゆ		とうふ,こんぶだし,いわし,あじふし		にんじん,キャベツ,にら,しいたけ	25.1 g
	さばのみそに 豆まめサラダ		さば,みそ	さとう,こめこ		24.9 g
24 金	ひじきごはん		だいず,ひじき,とりにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あげ,さとう,あぶら	いんげん	702 kcal
	いくさそうめん汁		とうふ,こんぶだし	いくさ,こむぎ,あげ	にんじん,キャベツ,ごぼう,ねぎ	26.4 g
	ごぼうのミンチカツ		とりにく,ぶたにく,だいず	ばんこ,てんぶん,あぶら	たまねぎ,ごぼう	26.1 g
	ピーマンのじゃこ炒め		しらすぼし,かつおぶし	さとう	ピーマン,キャベツ	2.7 g
27 月	ひのくにパン			ひのくにパン		705 kcal
	チンゲンサイとチキンのクリーム煮		とりにく,ぎゅうにゅう	じゃがいも,マカロニ,しろいんげんまめ,あぶら,こむぎ,バター	ちんげんさい,たまねぎ,にんじん	26.4 g
	スナップエンドウのサラダ			あぶら	キャベツ,スナップエンドウ,とうもろこし,トマト	28.0 g
28 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		667 kcal
	だご汁		とりにく,むぎみそ,いりこだし	ずいどん,あげ	にんじん,だいこん,こんにゃく,ごぼう,しいたけ,ねぎ	26.0 g
	ぶりの照り焼き		ぶり	かたくりこ	しょうが	19.6 g
	切干大根のナムル			さとう,ごまあぶら	きりぼし,きゅうり,にんじん,きくらげ,しょうが	2.4 g
29 水	コッペパン&マーシャルビーンズ			コッペパン		762 kcal
	ミートソーススパゲティ		ぎゅうひきにく,ぶたにく,ひきわりだいず	スパゲッティ,あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,ぶなしめじ,えだまめ,トマト	30.7 g
	いんげんのごまネーズ和え		だいず	すりごま,あぶら	いんげん,キャベツ,にんじん,とうもろこし	30.0 g
30 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		762 kcal
	親子煮		とりにく,たまご,こうやとうふ,かつおぶし,こんぶだし	あぶら,かたくりこ,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん	33.3 g
	キャベツのごます和え			さとう,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.5 g
	SDGs手作りふりかけ		かつおぶし,こんぶ,こんぶだし	さとう,ごまあぶら		2.4 g
31 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		660 kcal
	豆乳スープ		むぎみそ,とうにゅう	ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しらたき,ごぼう,ぶなしめじ,しょうが	25.1 g
	きのこソースのとうふハンバーグ		とりにく,ぶたにく,とうふ	さとう,かたくりこ,ばんこ,てんぶん	えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ	17.3 g
梅かつお和え		とりさきみ,かつおぶし,こんぶ		もやし,にんじん,れんこん,えだまめ,うめ	2.2 g	

5月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
食事のマナーを考えて食事をしよう



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
<h2>振替休日</h2>	<p>アスパラの洋風サラダ</p> <p>ヒレカツカレーライス</p>	<p>レバーとポテトのカレーいため</p> <p>食パン&みかんジャム そらまめのスープ</p>	<p>カツオフライ 切干大根のすのもの</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん たけのこのみそ汁</p>	<p>こまつなのナムル</p> <p>焼豚チャーハン 肉団子スープ</p>
	13	14	15	16
	<p>野菜のマスタードサラダ</p> <p>セルフハンバー</p> <p>かぼちゃのクリームスープ</p>	<p>魚のひすい焼き いかのすみそ和え</p> <p>麦ごはん のっぺい汁</p>	<p>チリコンカン さっぱりサラダ</p> <p>コッペパン ラビオリスープ</p>	<p>れんこんのみそマヨ風和え</p> <p>ひとくちようなしゼリー</p> <p>南関あげ丼</p>
20	21	22	23	24
<p>みたらしだんご</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんみそそばろ煮</p>	<p>たけのこと豚肉のみそ</p> <p>麦ごはん おふのかきたま汁</p>	<p>アスパラガスのサラダ</p> <p>食パン&いちごジャム</p> <p>高菜とベーコンの和風スパゲッティ</p>	<p>豆まめサラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>ニラと豆腐のおつゆ</p>	<p>ピーマンのじゃこ炒め</p> <p>ごぼうのミンチカツ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>いぐさそうめん汁</p>
27	28	29	30	31
<p>スナップエンドウのサラダ</p> <p>ひのくにパン チンゲンサイとチキンのクリーム煮</p>	<p>ぶりの照り焼き 切干大根のナムル</p> <p>麦ごはん だご汁</p>	<p>いんげんのごまネズ和え</p> <p>コッペパン&マーシャルピーンズ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p>	<p>キャベツのごます和え</p> <p>手作りSDGsふりかけ</p> <p>親子煮</p> <p>ごはん</p>	<p>梅かつお和え</p> <p>きのこソースの豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳スープ</p>

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。