

令和7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をしよう

黒石原支援学校・菊池支援学校

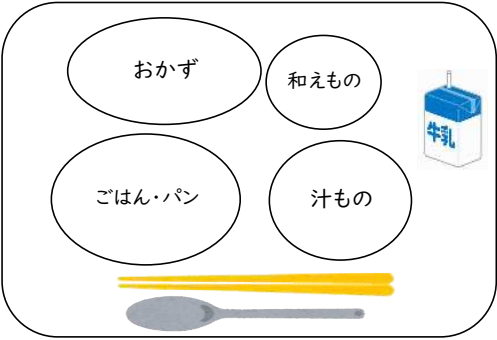
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		657 kcal
	さつまいも入りとん汁		ぶたにく,あつあげ,いりこだし,むぎみそ	さつまいも	だいこん,ねぎ,ごんにやく	22.9 g
	ごまつくね		とりにく,とりレバー	あぶら,ばんこ,ごま,さとう,とんし,でんぶん	たまねぎ	22.0 g
	やさいのおかかネーズ和え		かつおぶし,だいず	あぶら,すりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	2.3 g
端午の節句の行事食						
2 金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		693 kcal
	さつき汁		とりにく,とうふ,わかめ,いりこだし		いんげん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しいたけ	30.6 g
	カツオフライ		かつお	あぶら,でんぶん,ばんこ,こむぎこ		15.8 g
	ゆかり和え		とりにく		にんじん,だいこん,キャベツ,あかじそ	2.5 g
7 水	よもぎだんご	○		あずき,こめこ,さとう,もちこ,よもぎ		
	こくとうパン			こくとうパン		702 kcal
	にくうどん		ぎゅうにく,かまぼこ,こんぶだし,いわし・あじふし,かつおだし	うどん,さとう,あぶら,あげ	たまねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ	29.3 g
	おからサラダ		ちくわ,ツナ,おから,チーズ,ヨーグルト,だいず	ねりごま,すりごま,あぶら,コーンスターチ	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし	24.0 g
8 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		665 kcal
	ごぼうとぶたにくのたまごとじ		とうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	ごぼう,にんじん,ちんげんさい,しょうが,にんにく	27.2 g
	やさいのすみそ和え		わかめ,むぎみそ,こんぶ	さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	24.5 g
						1.9 g
9 金	ライス&ふくじんづけ	○		こめ,ビタミンきょうかまい,ごま	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	785 kcal
	ポークカレー		ぶたにく,だいず,チーズ	じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト,はちみつ,りんご,バナナ	23.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,パイナップル,バナナ	22.0 g
						2.8 g
12 月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		650 kcal
	のっぺい汁		とりにく,かつおだし,こんぶだし	さといも,ごまあぶら,かたくりこ	ごんにやく,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	26.3 g
	あおのりフライのひすいソースがけ		ほき,だいず,あおさ	あぶら,ばんこ,こむぎこ,コーンスターチ	えだまめ	20.1 g
	うめかつお和え		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	2.0 g
13 火	やきぶたチャーハン	○	たまご,ぶたにく,だいず,かつおぶし	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,こねぎ	675 kcal
	たんたん風スープ		とりにく,ぶたにく	ごまあぶら,ねりごま,ばんこ,でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,もやし,にら	27.9 g
	もやしのナムル			ごまあぶら,さとう,すりごま	ほうれんそう,もやし,にんじん	27.0 g
						3.1 g
14 水	食パン&いちごジャム	○		食パン,みずあめ,さとう	いちご	680 kcal
	そら豆のスープ		ベーコン,チーズ,ぎゅうにゅう	オリーブゆ,こめこ,しろいんげん,コーンスターチ	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	28.6 g
	レバーとポテトのカレーソテー		とりレバー,だいず	じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,でんぶん	ピーマン,あかパプリカ,たまねぎ	25.3 g
						2.3 g
15 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		674 kcal
	ニラととうふのおつゆ		とうふ,こんぶだし,かつおぶし		にんじん,だいこん,にら,えのきたけ	28.0 g
	さばのみそ煮		さば,みそ	さとう,こめこ		24.0 g
	豆まめサラダ		だいず,ロースハム	あぶら,みずあめ,さとう	えだまめ,にんじん,キャベツ,レモンかじゅう,パイナップル,たまねぎ	2.5 g
16 金	なんかんあげ丼	○	とりにく,たまご,かつおだし,こんぶだし	こめ,ビタミンきょうかまい,なんかんあげ,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	656 kcal
	いそのか和え		のり	さとう	にんじん,ほうれんそう,もやし,しらたき,しょうが	27.1 g
	ひとくちトマトゼリー			さとう	トマト,みかん	21.1 g
						1.8 g
ふるさとくまさんデー@菊池・菊陽～特産のにんじん、もろみポーク、水田ごぼうを使ったメニューです～						
19 月	にんじんごはん	○	しらすぼし,ベーコン	こめ,オリーブゆ	にんじん,にんにく	711 kcal
	タイビーエン		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	28.1 g
	もろみポークのBBQソテー		ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト	27.3 g
	水田ごぼうサラダ		ツナ,だいず	あぶら,さとう	ごぼう,きゅうり	3.0 g
20 火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		651 kcal
	たけのことあつあげのみそ汁		わかめ,あつあげ,むぎみそ,いりこだし		たけのこ,だいこん,たまねぎ,ねぎ	23.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも	ばんこ,こむぎこ,かたくりこ,あぶら		21.4 g
	ひじきと春やさいのサラダ		ひじき	さとう,ねりごま,ごまあぶら	キャベツ,アスパラガス,にんじん,とうもろこし	2.1 g
21 水	セルフホットドッグ	○		コッペパン		675 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,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,パセリ	28.2 g
	カレーミートビーンズ		ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,あおさ,きだいず,ぶたレバー,チーズ	あぶら,さとう,てぼうまめ,きんときまめ,こむぎこ,はちみつ,コーンスターチ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,りんご,トマト,バナナ	27.0 g
	やさいとハムのマリネ		ハム	さとう,オリーブゆ	たまねぎ,キャベツ,アスパラガス,レモンかじゅう	2.7 g
22 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		674 kcal
	ごまとうにゅう汁		とりにく,むぎみそ,とうにゅう	あぶらあげ,すりごま,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しらたき,ぶなしめじ,しょうが	28.5 g
	きりぼしだいこん入りちぐさやき		たまご,とりにく	あぶら,さとう,かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん	24.3 g
						2.0 g
23 金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		659 kcal
	けんちん汁		とうふ,とりにく,かつおだし,こんぶだし		にんじん,だいこん,しいたけ,ごぼう,ねぎ	26.6 g
	ごぼうのミンチカツ		とりにく,かつおぶし,あおさ	ばんこ,あぶら	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	21.2 g
	カルちゃんサラダ		だいず,チーズ,しらす,かつおぶし	ごまあぶら,さとう,あぶら	ほうれんそう,こまつな,キャベツ,にんじん,たまねぎ,あかパプリカ	2.1 g
26 月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		655 kcal
	しらたま汁		とりにく,むぎみそ,いりこだし	しらたま,あげ	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	22.0 g
	ちくわのいそべあげ		ぎょにく,あおさ	あぶら,でんぶん,さとう,こむぎこ		20.1 g
	ごます和え			さとう,すりごま	もやし,きゅうり,にんじん	2.4 g
27 火	きびごはん&うめびしお	○		ビタミンきょうかまい,きび,さとう	うめ,りんご	693 kcal
	そうめん汁		いりこだし	こむぎこ,あぶらあげ	にんじん,だいこん,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	24.5 g
	じゃがいものみそチーズ焼き		ぶたにく,こめみそ,チーズ,だいず	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,れんこん,えだまめ	21.0 g
						2.7 g
28 水	コッペパン	○		コッペパン		706 kcal
	具だくさんトマト煮		ウインナー,ぶたにく,チーズ	じゃがいも,マカロニ,オリーブゆ,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,トマト,にんにく	27.0 g
	かぼちゃのひきにくフライ		ぶたにく	ばんこ,でんぶん,こむぎこ,さとう,あぶら	かぼちゃ,りんご,たまねぎ	28.5 g
	そえやさい			オリーブゆ,さとう	キャベツ,たまねぎ,パセリ,レモンかじゅう	2.6 g
29 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		720 kcal
	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	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しらたき,にら	23.5 g
	たくあん和え		こんぶ	さとう	だいこん	19.0 g
	手作りみたらしだんご			こむぎこ,コーンスターチ,じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ		2.6 g
山口県の味巡り～柏椀(とり肉としいたけを使ったおつゆ)&チキンチキンごぼう(給食発祥のソウルフード)をお届けします～						
30 金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		736 kcal
	柏椀(かしわん)		とりさきみ,かまぼこ,うずらのたまご	かたくりこ,はるさめ	だいこん,しいたけ,ほうれんそう	29.4 g
	チキンチキンごぼう		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう	ごぼう,えだまめ	26.6 g
						1.9 g

※献立は変更になる場合があります。

※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

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
		5月2日は端午の節句の行事食です。行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる、ちょっと特別な料理や食材のことです(^^) 今回のメニューは、旬の食材を使って季節の移り変わりを表現し、子孫繁栄の願いをこめたお料理です♪	1 <div>ごまつくね    やさいのおかかネーズ和え (小1こ、中高大2こ)</div> <div>ごはん    さつまいも入りとん汁</div>	2 端午の節句 <div>カツオフライ    ゆかり和え</div> <div>ごはん    さつき汁</div>
5 	6 <div>振替休日</div>	7 <div>おからサラダ</div> <div>こくとうパン    にくうどん</div>	8 <div>やさいのすみそ和え</div> <div>ごはん    ごぼうとたぶにくのたまごとじ</div>	9 <div>フルーツヨーグルト</div> <div>ポークカレーライス&amp;ふくじんづけ</div>
12 <div>あおのりフライのひすいソースがけ うめかつお和え</div> <div>ごはん    のっぺい汁</div>	13 <div>もやしのナムル</div> <div>やきぶたチャーハン    たんたん風スープ</div>	14 <div>レバーとポテトのカレーソテー</div> <div>食パン&amp;いちごジャム    そら豆のスープ</div>	15 <div>さばのみそ煮    豆まめサラダ</div> <div>ごはん    ニラとうふのおつゆ</div>	16 <div>いそのか和え    ひとくちトマトゼリー</div> <div>なんかんあげ丼</div>
19 ふるさとくまさんデー <div>もろみポークのBBQソテー 水田ごぼうサラダ</div> <div>にんじんごはん    タイピーエン</div>	20 <div>ししゃもフライ    ひじきと春やさいのサラダ 小:2匹、中高大:3匹</div> <div>麦ごはん    たけのことあつあげのみそ汁</div>	21 <div>やさいとハムのマリネ    カレーミートビーンズ</div> <div>セルフホットドッグ    ラビオリスープ</div>	22 <div>きりばしだいこん入りちぐさ焼き</div> <div>ごはん    ごまとうにゅう汁</div>	23 <div>ごぼうのミンチカツ    カルちゃんサラダ</div> <div>ごはん    けんちん汁</div>
26 <div>ごます和え    ちくわのいそべあげ</div> <div>ごはん    しらたま汁</div>	27 <div>じゃがいものみそチーズ焼き</div> <div>きびごはん&amp;うめびしお    そうめん汁</div>	28 <div>かぼちゃのひきにくフライ    そえやさい</div> <div>コッペパン    具だくさんトマト煮</div>	29 <div>手作りみたらしだんご    たくあん和え</div> <div>ごはん    あつあげのそばろ煮</div>	30 山口県の味巡り <div>チキンチキンごぼう</div> <div>ごはん    柏椀(かしわん)</div> <div>うずらのたまごは、よくかんで食べてね!</div>

※献立は変更になる場合があります。  
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。