

# 令和7年度5月 献立予定表

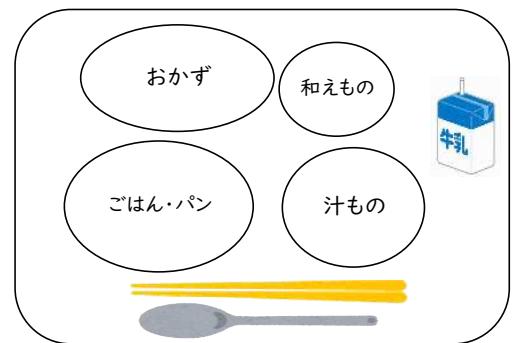
<今月の献立のねらい>  
食事のマナーを考えて食事をしよう

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		
1木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい			
	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,こんにゃく	657 kcal 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	
<b>端午の節句の行事食</b>							
2金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい			
	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	693 kcal 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	
<b>ごはん</b>							
7水	こくとうパン	○		こくとうパン			
	にくうどん		ぎゅうにく,かまぼこ,こんぶだし,いわし,あじぶし,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	702 kcal 29.3 g	
	おかからサラダ		ちくわ,ソナ,おから,チーズ,ヨーグルト,だいす	ねりごま,すりごま,あぶら,コーンスター	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし	24.0 g	
						2.5 g	
8木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい			
	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,かたりこ	ごぼう,にんじん,ちんげんさい,しうが,ににく	665 kcal 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			
	ポークカレー		ぶたにく,だいす,チーズ	じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	785 kcal 23.4 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	たまねぎ,にんじん,ににく,トマト,はちみつ,りんご,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			
	のっべい汁		とりにく,かつおだし,こんぶだし	さといも,ごまあぶら,かたりこ	こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	650 kcal 26.3 g	
	あおのりフライのひすいソースかけ		ほき,だいす,あおさ	あぶら,ばんこ,こむぎこ,コーンスター	えだまめ	20.1 g	
	うめかつお和え		とりささみ,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	やきぶたのチャーハン	○	たまご,ぶたにく,だいす,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,しうが,ににく,こねぎ	675 kcal 27.9 g	
	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	ににく,しうが,にんじん,たまねぎ,チングンサイ,もやし,にら	27.0 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	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		
	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,しろいんげん,コーンスター	そら豆,キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	680 kcal 28.6 g	
	レバーとボテのカレーソテー		とりレバー,だいす	じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,でんぶん	ピーマン,あかバブリカ,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			
	ニラとうふのおつゆ		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	674 kcal 28.0 g	
	さばのみそ煮		さば,みそ	さとう,ごめこ		24.0 g	
	豆まめサラダ		だいす,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,かたりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,こまつな	656 kcal 27.1 g	
	いそのか和え		のり	さとう	にんじん,ほうれんそう,もやし,しらたさ,しうが	21.1 g	
	ひとくちトマトゼリー			さとう	トマト,みかん	1.8 g	
<b>地産地消</b>							
<b>ふるさとくさん元へ菊池・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~</b>							
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,ににく		
	タイピーエン		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	711 kcal 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,ににく,トマト	27.3 g	
	水田ごぼうサラダ		ツナ,だいす	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			
	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	651 kcal 23.9 g	
	ししゃもフライ		ししゃも	ばんこ,こむぎこ,かたりこ,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,どうもろこし	2.1 g	
21水	セルフホットドッグ	○		コッペパン			
	ラビオリースープ		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	675 kcal 28.2 g	
	カレーミートピーンズ		ぎゅうにく,ぶたにく,だいす,あお・きだいす,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,ちみつ,コーンスター	ににく,しうが,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			
	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,しうが	674 kcal 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			
	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	659 kcal 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,ににく,しうが	21.2 g	
	カルちゃんサラダ		だいす,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,あかバブリカ	2.1 g	
26月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい			
	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	655 kcal 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	きびごはんとうめびしお	○		ビタミンきょうかまい,きび,さとう	うめ,りんご		
	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	693 kcal 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,だいす	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			
	具だくさんトマト煮		ワインナー,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	たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,トマト,ににく	706 kcal 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			
	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,かたりこ	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しらたき,にら	720 kcal 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,じゃがいも,あぶら,さとう,かたりこ		2.6 g	
<b>山口県の味巡り~柏楠(とり肉としいたけを使ったおつゆ)&amp;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~</b>							
30金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい			
	柏楠(かしわん)		うずらのたまごは、よくんで食べてね!	かたくりこ,はるさめ	だいこん,しいたけ,ほうれんそう	736 kcal 29.4 g	
	チキンチキンごぼう			かたくりこ,あぶら	ごぼう,えだまめ	26.6 g	
						1.9 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
		<p>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(^^)</p> <p>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♪</p>	<p>1 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)</p> <p>ごはん さつまいも入りとん汁</p>	<p>2 端午の節句 カツオフライ ゆかり和え よもぎだんご</p> <p>ごはん さつき汁</p>
5 	6 <h2>振替休日</h2>	<p>7 おからサラダ</p> <p>こくとうパン にくうどん</p>	<p>8 やさいのすみそ和え</p> <p>ごはん ごぼうとたぶにくのたまごとじ</p>	<p>9 フルーツヨーグルト</p> <p>ポークカレーライス&amp;ふくじんづけ</p>
12 <p>あおのリフライのひしいソースかけ うめかつお和え</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	13 <p>もやしのナムル</p> <p>やきぶたチャーハン たんたん風スープ</p>	<p>14 レバーとポテトのカレーソテー</p> <p>食パン&amp;いちごジャム そら豆のスープ</p>	<p>15 さばのみそ煮 豆まめサラダ</p> <p>ごはん ニラととうふのおつゆ</p>	<p>16 いそのか和え ひとつくтоматゼリー</p> <p>なんかんあげ丼</p>
19 ふるさとくまさんデー <p>もろみポークのBBQソテー 水田ごぼうサラダ</p> <p>にんじんごはん タイピーエン</p>	20 <p>ししやもフライ ひじきと春やさいのサラダ 小:2匹、中高大:3匹</p> <p>麦ごはん たけのことあつあげのみそ汁</p>	<p>21 カレーミートビーンズ やさいとハムのマリネ</p> <p>セルフホットドッグ ラビオリースープ</p>	<p>22 きりばしたいこん入りちぐさ焼き</p> <p>ごはん ごまとうにゅう汁</p>	<p>23 ごぼうのミンチカツ カルちゃんサラダ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>
26 <p>ごます和え ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん しらたま汁</p>	27 <p>じゃがいものみそチーズ焼き</p> <p>きびごはん&amp;うめびしお そうめん汁</p>	<p>28 かぼちゃのひきにくフライ そえやさい</p> <p>コッペパン 具だくさんトマト煮</p>	<p>29 手作りみたらしだんご たくあん和え</p> <p>ごはん あつあげのそぼろ煮</p>	<p>30 山口県の味巡り チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん 柏椀(かしわん) うずらのたまごは、よくかんで食べてね!</p>

※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。