

5月の給食こんだてひょう



令和8年(2026年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう KCal	たんぱく しゅつ g
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる			
1	金	とれたて 旬混ぜご飯	牛乳	すまし汁 鯖のみそ煮 きゅうりの昆布和え	牛乳 鶏肉 あげ ひじき 豆腐 わかめ 鯖 みそ だし (かつお節・昆布)	米 こんにやく 砂糖 油	たけのこ 人参 しいたけ 枝豆 えのき ねぎ しょうが だいこん きゅうり	今日は今が旬の「たけのこ」を使った「たけのこごはん」です。皮付きのまま届いたものを、朝からゆでて作りました。	614	30.7
7	木	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 魚のマリネ チンゲン菜のソテー	牛乳 たら	パン ジャがいも 油 砂糖	玉葱 人参 パセリ しめじ だいこん キャベツ コーン チンゲン菜 ピーマン	マリネとは、魚や野菜を酢や油で作った「マリネ液」に漬けてお料理です。	594	26.4
8	金	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 ホイコーロー ナムル	牛乳 たまご 豚肉 みそ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ キャベツ 玉葱 ピーマン もやし	ホイコーローとは豚肉のスライスと野菜と炒める料理です。日本ではキャベツと甘いみそで炒めて作ります。	511	21.0
12	火	塩昆布ごはん	牛乳	豚汁 竹輪の磯辺揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 あげ みそ 昆布 豚肉 豆腐 竹輪 青のり だし (いりこ)	米 ジャがいも こんにやく 小麦粉 油	人参 ごぼう だいこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	今日の豚汁には、10種類の食材を使っています。何の食材がはいつているか探してみよう!!	563	26.7
13	水	麦ごはん	牛乳	春雨汁 赤魚の照り焼き ひじきごま和え	牛乳 かまぼこ ひじき ツナ 赤魚 だし (かつお節・昆布)	米 麦 春雨 砂糖 ごま	人参 しいたけ ほうれん草 キャベツ コーン	赤魚とは、鮮やかな赤い皮目が特徴の白身魚のことを言います。給食では、よく登場する魚です。	544	27.5
14	木	コッペパン	牛乳	春キャベツのクリームスープ 鶏肉のマスタード焼き 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	じゃがいも 油 米粉 はちみつ	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ パセリ いんげん コーン	春キャベツは今が旬の野菜です。葉が柔らかく、甘みがあるキャベツです。	629	30.1
15	金	ポークカレー	牛乳	チンゲン菜のスープ ブロッコリーのごまネーズ 手作りももゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 ジャがいも 油 ごま マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト たけのこ しいたけ チンゲン菜 ブロッコリー	明日はポッチャ大会ですね。エールを込めて、みんなに人気のカレーにしました!ももゼリーは手作りです。	634	20.4
18	月	南関あげ井	牛乳	なすのみそ汁 れんこんの金平	牛乳 鶏肉 あげ 竹輪 みそ だし	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ なす えのき れんこん いんげん	南関あげは、熊本県南関町に伝わる特産品の一つです。カラツとした油あげです。だしを吸うと、ジューシーになります。	605	27.4
19	火	ケチャップライス	牛乳	コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き アスパラソテー	牛乳 鶏肉 あげ ベーコン メルルーサ	米 バター パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しめじ 大根 パセリ アスパラ コーン	ふるさとくまさんデー「アスパラガス」です。春先から初夏にかけて旬を迎えるので食材です。阿蘇や植木地域で栽培されています。	598	28.3
20	水	麦ごはん	牛乳	若竹汁 レバーとポテトのスタミナ和え じゃこ和え	牛乳 鶏肉 あげ わかめ 卵 竹輪 豆腐 豚肉 みそ だし (かつお節・昆布)	米 でんぷん ごま油 砂糖	たけのこ ねぎ ピーマン にら 切り干し大根 人参	若竹汁は旬のたけのことわかめを使ったシンプルな汁物です。また、レバーは「鉄分」たっぷり、血液を作る材料となります。	650	26.6
21	木	食パン	牛乳	ラビオリスープ じゃがいものチーズ焼き 人参サラダ・いちごジャム	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ツナ	パン ジャがいも 小麦粉 ごま 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	チーズは、牛乳からできている食品で、カルシウムを多く含んでいます。成長期に大切な栄養素です。	589	22.0
22	金	ハヤシライス	牛乳	わかめスープ ツナと野菜の和え物	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 スキムミルク ツナ だし (かつお節・昆布)	米 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト しいたけ もやし チンゲン菜 小松菜 キャベツ	ハヤシルウはトマトたっぷりのメニューです。トマトはビタミンCやリコピンを多く含み、肌をきれいにする働きがあります。	585	23.2
25	月	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 じゃがいものそばろ煮 きゃべつの甘酢あえ	牛乳 豆腐 あげ みそ 鶏肉 だし (いりこ)	米 麦 ジャがいも 油 砂糖 でんぷん	人参 なめこ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ 椎茸 枝豆 キャベツ	豆腐は「大豆」から出来ている食品です。良質なたんぱく質を含んでいて、体を作る働きがあります。	599	23.9
26	火	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉の生姜焼き 梅肉和え	牛乳 あげ 豆腐 豚肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 ジャがいも こんにやく 砂糖 油 ごま	人参 だいこん しいたけ ごぼう ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅	豚肉の生姜焼きに使われる生姜は、お肉を柔らかくする働きがあり、おいしさがアップする食品です。	599	28.7
27	水	麦ごはん	牛乳	中華スープ 家常豆腐 カミカミきゅうり	牛乳 竹輪 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 油 砂糖	チンゲン菜 きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 きゅうり ねぎ	家常豆腐は中国の家庭料理で、厚揚げをたっぷり使ったメニューです。	633	27.6
28	木	黒糖パン	牛乳	オニオンスープ 鶏とコーンのトマト煮込み ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉	パン ジャがいも オリーブ油 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ しめじ トマト ごぼう きゅうり コーン	黒糖パンは、食パンの生地に黒糖を練り込んで作ったパンです。沖縄のおいしい黒糖を使っています。	588	22.0
29	金	麦ごはん	牛乳	すまし汁 魚の竜田揚げ たけのこのひこずり	牛乳 かまぼこ 赤魚 豚肉 みそ かつお節 だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 油	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが たけのこ	たけのこのひこずりは、熊本県の郷土料理です。たけのこをみそで甘辛く炒めて作ります。	609	29.1

★今月の給食回数は17回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

毎月19日は「ふるさとくまさんデー」

カミカミデー

今月から、毎月19日前後に「ふるさとくまさんデー」を実施します。
ふるさとくまさんデーとは、食に興味をもってもらう取り組みのことです。熊本にゆかりのある食材や旬の食材にスポットを当てて紹介していきます。

今年度も「カミカミデー」を実施します。今の時期に、歯を使ってしっかりかむことで、「お口の健康」を作っていきます。月に一度、かむことを意識するメニューを取り入れていきます。

