



5月学校給食献立表

令和4年5月発行

広島県立西条特別支援学校

清々しい季節となりました。5月は、新しい環境にも慣れてきたと同時に、心や体に疲れが現れてくる時期です。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

日曜	献立名	材 料 名						栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	おもとにエネルギーのもとになる 穀類・いも類 砂糖	おもとに体の調子を整えるのもとになる 油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
2月	端午の節句献立 たけのこごはん かつお 筍ご飯 鯉の甘酢あんかけ すまし汁 牛乳 柏餅	かつお とうふ かまぼこ		たけのこごはん でんぶん さとう かしわもち	あぶら	にんじん きピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しいたけ たまねぎ	700 31.9
6金	中2社会歴史南蛮貿易献立 ごはん 浦上そばろ 牛乳 ながさきてん 具雑煮 長崎天ぷら	ぶたにく さつまあげ さわら たまご とりにく こやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん こむぎこ さとう さとう しらたまもち	あぶら あぶら	にんじん ねぎ にんじん	こんにやく ごぼう もやし ごぼう だいこん しいたけ	799 37.4
9月	ごはん いわしのトマト煮 ベーコンポテト キャベツのミルクスープ 牛乳	いわしのトマトに ベーコン とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぶん	バター	パセリ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ コーン	680 37.4
10火	ごはん 厚揚げのごまみそ炒め はなやさい 花野菜の甘酢和え 牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく しめじ たまねぎ れんこん カリフラワー コーン キャベツ	690 30.4
11水	ごはん 牛乳 ひよこ豆のスープ 照り焼きチキン かおりあえ	ベーコン ひよこまめ てりやきチキン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも		にんじん パセリ かおり にんじん	たまねぎ キャベツ	690 29.5
12木	小4-1リクエスト献立 小型黒糖パン 牛乳 ポテトサラダ トンカツ コンソメスープ プリン	ハム トンカツ ベーコン プリン	ぎゅうにゅう	ことうパン じゃがいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン レモンかじゅう	719 24.6
13金	ひろしま給食 ごはん トクトクOライス レモンゼリー あつあつ 熱く燃えるOスープ 牛乳	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすほし	ごはん ふ レモンゼリー じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ トマト	しょうが たまねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ しいたけ	683 30.7
16月	小4-2リクエスト献立 カレーライス(ごはん) フルーツたっぷり杏仁豆腐 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう あんにんどうふ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく みかん モモ ぶどう パイナップル いちご	709 24.3
17火	ごはん 麻婆豆腐 春雨ナムル 牛乳	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	668 31.2
18水	食育の日 ごはん 牛乳 アスパラのこごあえ さんまのゆず味噌煮 ゆめまる汁	さんまのゆずみそに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん さとう じゃがいも		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	アスパラガス キャベツ たまねぎ たけのこ	698 27.6
19木	小4-3リクエスト献立 クロワッサン ナムル 牛乳 リンゴゼリー 鶏のから揚げ コーンポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	クロワッサン さとう リンゴゼリー さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが コーン	764 26.8
20金	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 三食ソテー 牛乳	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	じゃがいも でんぶん	あぶら バター	にんじん アスパラガス	たまねぎ しいたけ グリーンピース しょうが コーン	701 27.5
23月	ごはん 鱈のたれ焼き 豚汁 ピーマンのカラフルソテー 牛乳	さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも	あぶら	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん	ごぼう だいこん しめじ こんにやく しろねぎ コーン	661 35.1
24火	豆腐ナゲット フレンチサラダ 麦ごはん 牛乳 ジュリアンスープ	とうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パンこ でんぶん むぎごはん じゃがいも	あぶら	にんじん にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかん たまねぎ	703 28.3
25水	ごはん 豚肉と野菜の生妻炒め みそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん でんぶん	あぶら	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ たまねぎ	668 33.6
26木	小型コッペパン スパゲティボンゴレ 牛乳 トマトとお豆のスープ イチゴジャム	ベーコン えび あさり いか ホタテ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ さとう	バター	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ レタス	698 29
27金	体育祭 ハヤシライス(ごはん) クリームあえ 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム にんにく みかん モモ いちご パイナップル パナナ	721 28.2
30月	ごはん ごまあえ 牛乳 さわらの変わり揚げ 若竹汁	ぶたにく さわら きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	ごま	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし キャベツ たけのこ	697 35.6
31火	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのサラダ 牛乳	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん ノンエッグマヨネーズ	あぶら	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	705 31.7

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

* こんにやくについて :こんにやくの原材料は、こんにやく芋ですが、体内の働きによって「おもとに体の調子を整えるもとになる働き(4群)」に分類しています。

季節の食料

