



5月

こんだてひょう



那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
		ちゅういけ 血や肉になるもの	からだちゅうい 体の調子を整えるもの	あつちから 熱や力になるもの	えんぶん	脂質
1 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース わかめ 野菜カレー炒め くるみおえ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ウィンナー わかめ ヨーグルト	豆腐ハンバーグ ササミ みそ あぶらあげ	大根おろし レモン汁 玉ねぎ 人参 いんげん もやし ねぎ	こめ むぎ カレー粉 さとう	サラダ油 さとう
2 (金)	たけのこごはん あじフライ ごまドレッシングおえ みそ汁 こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉 あじフライ みそ	あぶらあげ かまぼこ みそ	たけのこ 干ししいたけ きゅうり かぼちゃ ねぎ 大根	こめ さとう こどもの日ゼリー	サラダ油 白すりごま 中濃ソース
7 (水)	コッペパン いちごジャム ポイルウィンナー 花野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 ウィンナー 水煮大豆 ぶた肉	ハム チーズ コーン トマト缶	ブロccoli カリフラワー ニンジン グリーンピース	コッペパン いちごジャム 白ごま サラダ油 じゃがいも ウスターソース ケチャップ さとう 赤ワイン	いちごジャム マヨネーズ ウスターソース さとう 赤ワイン
8 (木)	ごはん 鯖の照り焼き 春雨とひき肉の炒め物 辛子おえ 卵とじみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご	さわか みそ	たけのこ 青ピーマン ブロccoli キャベツ	こめ 三温糖 ごま油 からし	むぎ はるさめ オイスターソース
9 (金)	焼き肉丼 ミックス豆のサラダ 豆腐と青菜のスープ いちごゼリー	牛乳 みそ ミックス豆	ぶた肉 水煮大豆 とうふ	生姜 にんにく 青ピーマン ブロccoli しめじ たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	こめ むぎ さとう でん粉 マヨネーズ いちごゼリー わさび	豆板醤 サラダ油 さつまいも わさび
12 (月)	ごはん ふりかけ かつおのみそ焼き えだまめ 枝豆とひじきのサラダ 大根のスープ ぶどうゼリー	牛乳 野菜ふりかけ ツナ みそ	かつお ひじき えだまめ ベーコン	しょうが たまねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ めんつゆ 白すりごま ぶどうゼリー	三温糖 マヨネーズ ごま油 サラダ油 しらたき
13 (火)	ごはん 野菜いろいろ肉団子 アスパラのソテー かき玉汁 パナナ	牛乳 ベーコン 卵	肉団子 豆腐	エリンギ キャベツ たまねぎ ほうれん草 パナナ	こめ むぎ サラダ油	
14 (水)	コッペパン りんごマーガリン 鶏肉のトマトソースかけ ツナコーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ	とり肉 ベーコン	トマト缶 たまねぎ コーン 人参 きゅうり いんげん	コッペパン ケチャップ さとう 赤ワイン ごまドレッシング じゃがいも	りんごマーガリン ウスターソース サラダ油 さとう 赤ワイン
15 (木)	グリーンピースごはん 白身魚フライ かぼちゃそぼろあんかけ 春野菜サラダ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 みそ	白身魚フライ とうふ	かぼちゃ 生姜 キャベツ かぶ きゅうり なめこ ねぎ 大根おろし	こめ むぎ さとう 白すりごま 中濃ソース	むぎ 片栗粉 バター
16 (金)	チキンライス チーズサラダ 白いんげんのポタージュ チョコプリン	牛乳 ビーンズピューレ	チーズ とり肉	玉ねぎ 人参 赤ピーマン キャベツ アスパラ	こめ サラダ油 シチューフレーク チョコプリン	バター さとう ケチャップ
19 (月)	ごはん ミンチカツ 五目豆 じゃこサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 水煮大豆 わかめ みそ	ミンチカツ こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ	れんこん もやし ねぎ	こめ むぎ 中濃ソース さとう	サラダ油 こんにゃく 青じそドレッシング
20 (火)	ごはん いかの中華炒め にらまんじゅう 豆腐チゲスープ	牛乳 にらまんじゅう とうふ	いか 豚ひき肉 みそ	チンゲンサイ きくらげ ヤングコーン 干し椎茸 ねぎ	こめ むぎ でん粉 キムチの素	オイスターソース サラダ油 ごま油
21 (水)	食パン チョコクリーム チキンのオープン焼き グリーンサラダ パンプキンポタージュ	牛乳	チキンオープン焼き	キャベツ アスパラ	食パン 和風ドレッシング	チョコクリーム シチューフレーク
22 (木)	ごはん 鶏肉の韓国風焼き ナムル とろみ中華風スープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ハム	とり肉 とうふ	ねぎ もやし ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう からし ごま油 豆乳パンナコッタ	オイスターソース 白すりごま コチュジャン でん粉
23 (金)	ごはん さんまかぼすレモン煮 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 型抜きシニアチーズ	牛乳 豚ひき肉 みそ	さんまかぼすレモン煮 生揚げ 型抜きシニアチーズ	にんにく たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも ざらめ	むぎ サラダ油
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ 卵とコーンのスープ 甘夏缶	牛乳 とうふ ささみ	豚ひき肉 みそ たまご	生姜 にんにく 干し椎茸 パセリ きゅうり コーン 玉ねぎ うらごしコーン	こめ むぎ ケチャップ でん粉 梅干しドレッシング	さとう 豆板醤 サラダ油 ごま油
27 (火)	ハヤシライス マリネサラダ フルーツカクテルゼリー	牛乳	ぶた肉 ハム	たまねぎ ダイオマート缶 キャベツ みかん缶	こめ むぎ 小麦粉 三温糖 ハヤシフレーク バター	サラダ油 ウスターソース マリネドレッシング カクテルゼリー
28 (水)	黒パン マーガリン グラタン キャベツゴマサラダ カレースープ	牛乳 ベーコン	グラタン ひよこめ	ブロccoli キャベツ にんにく たまねぎ パセリ	黒パン 白すりごま カレーフレーク	マーガリン 三温糖 サラダ油
29 (木)	ごはん さばのみそ煮 かんぴょう炒め煮 みそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳 油揚げ わかめ	さばのみそ煮 ぶた肉 みそ	かんぴょう しめじ たまねぎ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ ざらめ さくらんぼゼリー
30 (金)	ソースかつ丼 辛子マヨネーズおえ にら玉汁	牛乳 かにかま	ローズかつ たまご	キャベツ もやし にら	こめ むぎ ざらめ ウスターソース	サラダ油 マヨネーズ からし

・牛乳は、毎回つきます。

・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。

・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g

・献立は都合により変更することがあります。

・2日は【子供の日】にちなんだメニューです。

