



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 えんぷん	たんぱく質 脂質
		ちゅうにく 血や肉になるもの	ちゅうにく 血や肉になるもの	からだ ちゅうにく 体の調子を整えるもの	からだ ちゅうにく 体の調子を整えるもの	ねつ ちゅうにく 熱や力になるもの	ねつ ちゅうにく 熱や力になるもの		
1 (月)	ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ たまご 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	生菜 にんにく 干し椎茸 パセリ きゅうり コーン 玉ねぎ	ねぎ たけのこ もやし 人参 甘夏缶 うらごしコーン	こめ むぎ ケチャップ 豆板醤 ごま油 梅々鶏ドレッシング	さとう 豆板醤 サラダ油 白すりごま 中濃ソース	744 3.1	30.3 23.3
2 (火)	たけのこごはん あじフライ ごまドレッシング和え みそ汁 こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉 あじフライ たまご	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	にんじん グリーンピース キャベツ 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	776 3.0	27.7 22.0
8 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ もずく汁 シークワサーゼリー	牛乳 ハム	ぶた肉 もずく	たまねぎ しょうが きゅうり レモン汁 にんじん	しょうが キャベツ えのき	こめ むぎ マカロニ シークワサーゼリー	サラダ油 マヨネーズ	737 1.8	27.9 26.1
9 (火)	ごはん 鯖の照り焼き 春雨とひき肉の炒め物 辛子とえ 卵とじみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご	さわり みそ	たけのこ 青ピーマン ブロッコリー キャベツ	にんじん たまねぎ コーン ねぎ かんぴょう	こめ むぎ 三温糖 ごま油 からし	むぎ はるさめ オイスターソース	749 3.6	36.4 23.2
10 (水)	バターパン みかんジャム アンサンブルエッグ キャベツソテー ポークビーンズ	牛乳 水煮大豆	アンサンブルエッグ 豚ひき肉	キャベツ たまねぎ グリーンピース トマト缶	しめじ にんじん トマトピューレ	バターパン サラダ油 ウスターソース ケチャップ	みかんジャム じゃがいも さとう	770 2.7	28.7 31.2
11 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜カレー炒め くるみおえ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ウインナー 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	あさつき キャベツ 青ピーマン もやし ねぎ	こめ むぎ カレー粉 くるみ	サラダ油 さとう	763 2.9	27.3 26.2
12 (金)	焼き肉丼 ミックス豆のサラダ 豆腐と青菜のスープ パナナ	牛乳 みそ ミックス豆	ぶた肉 水煮大豆 とうふ	生菜 にんにく 青ピーマン ブロッコリー しめじ パナナ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう でん粉 マヨネーズ	豆板醤 サラダ油 さつまいも わさび	761 2.2	31.5 22.2
15 (月)	グリーンピースごはん はんぺんチーズフライ 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	はんぺんチーズフライ とうふ	かぼちゃ 生菜 キャベツ かき きゅうり なめこ ねぎ	グリーンピース にんじん たけのこ 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	750 3.7	26.6 23.9
16 (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 ダイストマト缶 キャベツ みかん缶	トマトジュース にんじん きゅうり パイン缶	こめ むぎ 小麦粉 三温糖 ハヤシフレーク バター	オリーブオイル ウスターソース マリネドレッシング カクテルゼリー	764 2.4	25.5 22.5
17 (水)	食パン りんごジャム 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	ブロッコリー うらごしかぼちゃ	食パン 和風ドレッシング	りんごジャム シチューフレーク	742 3.6	34.0 31.2
18 (木)	ごはん ふりかけ かつおのみそ焼き 枝豆とひじきのサラダ 大根のスープ 巨峰ゼリー	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	ねぎ キャベツ こまつな	こめ むぎ めんつゆ 白すりごま 巨峰ゼリー	三温糖 マヨネーズ ごま油 サラダ油 しらたき	704 2.4	35.9 19.7
19 (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	マッシュルーム グリーンピース きゅうり	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	739 3.1	26.2 26.5
22 (月)	ごはん メンチカツ 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	メンチカツ こんぶ ちりめんじゃこ あぶらあげ	れんこん もやし ねぎ	にんじん きゅうり	こめ むぎ 中濃ソース さとう さといも	サラダ油 こんにゃく ごまドレッシング	763 3.0	32.0 25.4
23 (火)	ごはん 野菜いろいろ肉団子 アスパラのソテー コーンスープ パナナ	牛乳 ベーコン	肉団子	エリンギ キャベツ パナナ	アスパラ クリームコーン	こめ むぎ ポタージュの素	サラダ油	738 2.1	25.9 20.3
24 (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 ひよこまめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ	黒パン 白すりごま カレーフレーク	マーガリン 三温糖 オリーブオイル	742 2.9	22.1 35.2
25 (木)	ごはん 鶏肉の韓国風焼き ナムル とろみ中華風スープ 抹茶プリン	牛乳 ハム	とり肉 とうふ	ねぎ もやし ごぼう しょうが	ほうれん草 にんじん こまつな にんにく	こめ むぎ さとう からし ごま油 抹茶プリン	オイスターソース 白すりごま コチュジャン でん粉	708 2.4	33.5 23.1
26 (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 型抜きレアチーズ	牛乳 豚ひき肉 みそ	さんまかぼすレモン煮 生揚げ 型抜きレアチーズ	にんじん にら	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	751 2.2	27.0 28.2
29 (月)	ごはん さばのみそ煮 かんぴょう炒め煮 みそ汁 日向夏ゼリー	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	にんじん たけのこ	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ ざらめ 日向夏ゼリー	711 2.1	26.8 24.0
30 (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 さくらんぼ	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	キャベツ 人参 にら はくさい ねぎ さくらんぼ	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	739 3.4	35.8 18.6
31 (水)	コッペパン チョコクリーム 鶏肉のトマトソースがけ ツナコーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ツナ	とり肉	トマト缶 たまねぎ コーン 人参 きゅうり	にんにく マッシュルーム キャベツ パセリ	コッペパン ケチャップ さとう ごまドレッシング	チョコクリーム ウスターソース サラダ油 バター	679 2.9	34.2 28.8

・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。