



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 ち血や肉になるもの	みどり からだの調子を整えるもの	せいろう おつちから熱や力になるもの	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
1 (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 たまねぎ ニンジン グリーンピース	コッペパン いちごジャム マヨネーズ ウスターソース じゃがいも サラダ油 さとう 赤ワイン	732 2.8	29.3 30.2
2 (木)	たけのこご飯 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 みそ	あぶらあげ かまぼこ みそ ねぎ 大根	たけのこ きししいだけ きゅうり かぼちゃ ねぎ 大根	772 3.1	27.7 20.1
7 (火)	ご飯 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	さくら みそ たまねぎ みそ	たけのこ 青ピーマン ブロッコリー キャベツ かんぴょう	750 3.7	36.4 23.2
8 (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 コーンチャウダー	牛乳 ベーコン	アンサンブルエッグ キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン	バターパン みかんジャム サラダ油 ポタージュの素 マッシュルーム	770 2.8	24.7 30.5
9 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜カレー炒め くるみとえ 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	763 2.9	27.3 26.2
10 (金)	焼き肉丼 ミックス豆のサラダ 豆腐と青菜のスープ アセロラゼリー	牛乳 みそ ミックス豆	ぶた肉 水煮大豆 とうふ	生薑 んにく 青ピーマン ブロッコリー しめじ 人参	761 2.2	31.5 22.2
13 (月)	ご飯 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 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 きゅうり	704 2.4	35.9 19.7
14 (火)	ご飯 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 豆腐ハンバーグ キャベツ バナナ	エリンギ アスパラ えのき ほうれん草	677 2.1	26.0 20.0
15 (水)	コッペパン りんごジャム 鶏肉のトマトソースがけ 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 キャベツ きゅうり いんげん	700 2.7	35.6 30.1
16 (木)	グリーンピースご飯 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 生薑 キャベツ かぶ きゅうり なめこ ねぎ 大根おろし	735 3.2	28.4 22.5
17 (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 白	チーズ とり肉	マッシュルーム 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラ	739 3.1	26.2 26.5
20 (月)	ご飯 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 きゅうり なめこ	763 3.0	32.0 25.4
21 (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 トマトジュース ダイズトマト缶 ニンジン きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶	764 2.4	25.5 22.5
22 (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	ブロッコリー キャベツ ニンジン たまねぎ パセリ	742 2.9	22.1 35.2
23 (木)	ご飯 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	708 2.4	33.5 23.1
24 (金)	ご飯 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	ニンジン たまねぎ グリーンピース	752 2.2	27.1 28.2
27 (月)	ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 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	生薑 んにく 干し椎茸 もやし 人参 パセリ きゅうり 甘夏缶 コーン 玉ねぎ うらごしコーン	744 3.1	30.3 23.3
28 (火)	ご飯 いかの中華炒め にらまんじゅう 豆腐チゲスープ さくらんぼゼリー	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	757 3.4	35.5 18.6
29 (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 パンパンポタージュ	牛乳	チキンオープン焼き	キャベツ アスパラ	754 3.6	34.2 31.0
30 (木)	ご飯 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	696 2.3	24.7 22.6
31 (金)	ご飯 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 キャベツ えのき ニンジン	740 1.9	27.9 26.1

・牛乳は、毎日つきます。

・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。

