



5 月分 給食献立予定表

きゅう しょく こ ん た て よ て い ひょう



R6.5

栃木県立富屋特別支援学校

日 付	こ ん た て め い 献 立 名	お も な ざ い り よ う						I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る			力 や 熱 の も と に な る		小学部	中学部	高等部
1 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 豚ニラ炒め わかめと玉子のスープ みかんゼリー	牛乳 わかめ	ぶた肉 たまご	にんじん もやし にら	にんにく しょうが えのきだけ	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ 小麦粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	659 21.2 25.5 2.1	842 26.4 32.3 2.8	863 27.2 32.7 2.9
2 (木)	【こどもの日献立】 ごはん 牛乳 焼き鮭 ひじきの炒り煮 竹の子のすまし汁 こどもの日デザート	牛乳 大豆 さつまあげ わかめ	鮭 ひじき 油揚げ とうふ	にんじん たけのこ 絹さや		いんげん しらたき	こめ さとう	ゼリー	535 26.7 14 2.3	656 32.6 15.6 2.9	673 33.2 15.8 3
7 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き もやしのゆかりあえ 大根のみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 みそ	大豆 とり肉	だいこん えのきだけ いんげん	キャベツ ゆかり	にんじん もやし	こめ ごま	ゼリー	566 22.4 12.3 1.9	722 32.9 15.3 2.7	739 33.4 15.4 2.8
8 (水)	黒糖食パン みかんジャム 牛乳 ささみカツ イタリアンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 白いんげん豆 ヨーグルト	ベーコン とり肉	にんじん セロリ にんにく キャベツ	にんにく きゅうり ピーマン きゅうり	たまねぎ トマト きゅうり	パン じゃがいも ジャム	サラダ油 マカロニ ドレッシング	552 22.8 17.8 2.1	761 30.4 23.1 3.1	768 30.6 23.3 3.2
9 (木)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き キャベツの和え物 呉汁 豆乳デザート	牛乳 油揚げ さわら とり肉 豆乳	大豆 みそ かつおぶし	にんじん 干しいたけ しめじ キャベツ みかん		だいこん ねぎ こまつな 黄桃 パイナップル	こめ さといも 片栗粉 さとう	ごま	624 28.9 18.3 1.8	793 36.1 21.7 2.3	818 36.9 22.1 2.4
10 (金)	セルフ中華丼 牛乳 春雨サラダ ほうれん草と玉子のスープ ラムネゼリー	牛乳 なると ハム	ぶた肉 たまご ツナ	にんじん はくさい たまねぎ	きゅうり ほうれんそう 干しいたけ	だけのこ 干しいたけ	こめ はるさめ さとう	サラダ油 片栗粉 ゼリー	605 23.2 16.7 2.6	764 29.1 19.9 3.5	791 30.1 20.4 3.6
13 (月)	ごはん 牛乳 たらの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 みそ たら	油揚げ ぶた肉	キャベツ ねぎ えだまめ		にんじん たまねぎ	こめ 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 さとう ゼリー	658 27.3 16.9 2	828 33.9 20.2 2.7	853 34.8 20.6 2.8
14 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ツナ和え かき玉スープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 わかめ ぶた肉 ツナ	たまご とうふ みそ	たまねぎ にんにく 干しいたけ	こまつな ねぎ しょうが	どうもろこし しょうが	こめ 片栗粉 杏仁プリン	サラダ油 さとう	606 24.2 19.5 1.8	759 30.4 23.5 2.3	785 31.4 24.2 2.4
15 (水)	きつねうどん 牛乳 野菜かきあげ ごぼうサラダ バナナ	牛乳 とり肉	油揚げ かまぼこ	にんじん だいこん 春菊	たまねぎ こまつな ごぼう バナナ	ねぎ ごぼう	うどん 小麦粉 ごま	サラダ油 ドレッシング	570 19.1 23.7 2	716 23.4 29.8 2.6	725 23.7 30.4 2.7
16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉生姜焼き 花野菜サラダ 豆腐スープ フルーツゼリー	牛乳 わかめ とり肉	とうふ ぶた肉	はくさい しょうが カリフラワー みかん	にんじん きゅうり たまねぎ パイナップル 黄桃	えのきだけ たまねぎ	こめ ゼリー	ごま油 ドレッシング	533 21.4 15.3 1.4	675 26.7 18.1 1.6	699 27.6 18.5 1.7
17 (金)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツとブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン	とり肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	きゅうり	こめ 麦	サラダ油 じゃがいも カレールウ	635 20.6 21.2 2.8	812 25.6 26.1 3.8	842 26.4 26.9 3.9
20 (月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら かきたま汁 甘夏ゼリー	牛乳 さば ぶた肉	たまご みそ さつまあげ	ねぎ ごぼう 甘夏	にんじん こんにゃく	にら	こめ さとう ゼリー	サラダ油 ごま油	617 23.9 21.3 1.8	763 29.4 25.2 2.3	783 30 25.5 2.4
21 (火)	ごはん 牛乳 豚肉焼売 生揚げのみそいため 春雨スープ レモンゼリー	牛乳 しゅうまい みそ	かなぼこ なまあげ	干しいたけ たけのこ ピーマン しょうが	ねぎ にんじん しめじ にんにく	こまつな なす にんにく	こめ 片栗粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま油 ゼリー	593 21.6 16.2 1.9	752 27.5 19.6 2.5	774 28.2 20 2.6
22 (水)	朝やきコッペパン いちごジャム 牛乳 トマトミートオムレツ 海藻サラダ コーンチャウダー バナナ	牛乳 たまご	とり肉 海藻	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん バナナ	きゅうり	たまねぎ だいこん	パン ドレッシング	じゃがいも	582 20.7 23.7 2.6	763 26.8 30.6 3.6	776 27.2 31.1 3.7
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏から揚げ 梅肉あえ もやしのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 みそ かまぼこ	油揚げ とり肉 かつおぶし	もやし にんにく きゅうり	にんじん しょうが ねりうめ	ねぎ こまつな	こめ 片栗粉	サラダ油 ゼリー	569 26.5 15.9 1.7	718 35 19.1 2.2	739 35.7 19.6 2.3
24 (金)	ツナピラフ 牛乳 ミートボール シーザーサラダ ポテトスープ マスカットゼリー	牛乳 とり肉 チーズ	ツナ 肉団子	たまねぎ ピーマン こまつな	キャベツ きゅうり	にんじん マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも クルトン	サラダ油 ドレッシング ゼリー	639 24.4 17.2 2.4	823 31.6 21.1 3.2	849 32.5 21.6 3.3
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉おろしソース かけ ひじきサラダ 小松菜のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 みそ ひじき	とうふ ぶた肉 ツナ	こまつな だいこん しょうが にんじん		ねぎ たまねぎ 青じそ きゅうり	こめ さとう ごま	サラダ油 ゼリー	633 27.4 21.3 2.3	795 34.9 26.2 3	822 36.1 27 3.2
28 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 海草サラダ 白菜スープ パインアップル	牛乳 ぶた肉	ベーコン 海藻	はくさい ねぎ しょうが 干しいたけ	にんじん たけのこ ピーマン	ほうれんそう どうもろこし たまねぎ パイナップル	こめ さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	572 21.3 17.1 2.1	727 26.5 20.4 2.7	753 27.4 21 2.9
29 (水)	焼きそば 牛乳 ツナオムレツ わかめスープ 豆乳デザート	牛乳 たまご 豆乳 ツナ	ぶた肉 わかめ 青粉	キャベツ にんじん 干しいたけ みかん	もやし たまねぎ パイナップル 黄桃	ピーマン ねぎ	焼きそばめん ごま	サラダ油	574 22.9 22.7 2.3	714 27.8 26.8 2.9	734 28.4 27.3 3
30 (木)	ごはん 牛乳 かつおフライ チキンサラダ キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 みそ とり肉	油揚げ かつお	キャベツ もやし	にんじん きゅうり	しめじ	こめ ごま ゼリー	サラダ油 ごま油	631 24.8 14.9 2	785 32.3 17.6 2.6	805 33 18 2.7
31 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 大根とツナのサラダ 五月汁 シークワーサーゼリー	牛乳 豆腐 ツナ	とり肉 みそ	ねぎ ごぼう きゅうり	にんにく きぬさや だいこん	だけのこ	こめ ゼリー	ごま油 ドレッシング	548 24.7 14 1.7	728 35.7 17.6 2.4	751 36.3 17.8 2.4
ひ と り に ち 一人1日あたりの学校給食摂取基準								570 24 16 2	780 32 22 2.5	810 34 22.5 2.5	