



令和5年度 5月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		770 26.5 26.9 2.1
	ごはん	こめ		☆5がつ5かは たんごのせっく☆	
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら (こむぎこ でんぶん さとう)	(カラフトししゃも)		
	キャベツとちんげんさいのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ ちんげんさい きゅうり	
	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ にんじん	
かしわもち	(あずき さとう みずあめ こめこ)				
2 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆5がつ2かは はちじゅうはちや☆	765 32.5 33.5 2.6
	りよくちやいりロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)	(りよくちや)	
	タンドリーチキン	サラダあぶら	とりにく ヨーグルト	レモンじる にんにく しょうが	
	グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
	ラビオリいりミネストローネ	じゃがいも バター (こむぎこ しょうぶつゆし パンこ)	ベーコン (ぶたにく)	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ (たまねぎ)	
しずおかけんさんおちゃプリン	(さとう)	(とうにゅうクリーム)	(まっちや)		
8 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		763 35.0 23.0 2.4
	ごはん	こめ			
	ホイコーロー	サラダあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ピーマン にんにく しょうが	
	もやしときゅうりのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	もやし きゅうり コーン	
はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい にんじん ちんげんさい しいたけ		
9 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 33.8 35.6 2.6
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	しずおかけんさんいちごのジャム	(みずあめ さとう)		(いちご)	
	とりにくのピザふうやき	サラダあぶら	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン コーン にんにく トマトビュレ パジル	
	キャベツときゅうりのツナマヨサラダ	マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	
いんげんまめのトマトスープ	バター さとう	ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく		
10 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		763 29.2 24.3 2.4
	ごはん	こめ			
	しずおかけんさんあつやきたまご	(さとう しょうぶつゆ)	(たまご)		
	ちくぜんに	サラダあぶら さとう	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ グリーンピース	
じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	たまねぎ キャベツ		
🍷ようちぶ3さいさん きゅうしよくスタート🍷					
11 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		760 28.4 24.0 2.4
	カレーライス	こめ むぎ			
	ぶどうゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)	
	ごまドレッシングサラダ	ごま さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ ほうれんそう ごぼう コーン	
12 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		764 31.4 24.8 2.0
	ごはん	こめ			
	いわしメンチカツ	こめあぶら (こむぎこ さとう パンこ)	(いわし たら とりにく)	(たまねぎ れんこん にんじん)	
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム	ちんげんさい キャベツ レモンかじゅう	
	みそとうにゅうじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ とうにゅう	だいこん にんじん はねぎ	
いちごのかたぬきレアチーズ	(さとう)	(クリームチーズ にゅうせいひん)	(イチゴかじゅう レモンかじゅう)		
15 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		758 25.1 25.6 2.2
	ごはん	こめ			
	さんまのみぞれに	(さとう かたくりこ)	(さんま)	(だいこん)	
	きりぼしだいこんのツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
さつまいもとこまつなのみそしる	さつまいも		こまつな えのき		
16 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		760 33.5 29.3 2.5
	ミルク(ココア)	(さとう ココアパウダー だいちレシチン)			
	りんごチップロールパン	(こむぎこ さとう ショートニング)	(だっしふんにゅう)	(りんご)	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく		
	オーロラドレッシングサラダ	マヨネーズ さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
コーンクリームスープ	こむぎこ サラダあぶら バター さとう オリーブオイル なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン	クリームコーン たまねぎ		

17日(水)	ぎゅうにゅう		カルシウムたっぷりきゅうしょく	ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ			牛乳		
	あつあげのあまずあんかけ	さとう かたくりこ ごまあぶら		あつあげ		たまねぎ たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	764
	キャベツとこまつなのこんぶあえ			こんぶ			31.5
18日(木)	とんじる	じゃがいも サラダあぶら	☆18にちはいいはのひ☆	ぶたにく		キャベツ こまつな にんじん	24.3
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ	2.8
	みそラーメン	(こむぎこ)					
	あげぎょうざ	ごまあぶら		ぶたにく ふじさんなると		もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン	766
19日(金)	あげぎょうざ	(こむぎこ とんし てんぷん さとう ごまあぶら) こめあぶら		(ぶたにく だいずたんぱく)		(キャベツ たまねぎ なら しょうが)	33.7
	もやしときゅうりのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら		ハム		もやし きゅうり コーン	25.2
	ももゼリー	(さとう)				(ももかじゅう もも)	3.4
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	牛乳	☆ふるさときゅうしょくのひ☆	
22日(月)	ごはん	こめ					763
	あかうおのホイル焼き	バター さとう		あかうお チーズ		たまねぎ キャベツ	32.0
	キャベツとこまつなのしらすあえ	さとう		しらす		キャベツ こまつな しめじ	22.4
	にんじんとちんげんさいのすましじる					たまねぎ ちんげんさい にんじん	3.3
23日(火)	しずおかけんさんみかんのタルト	(こむぎこ マーガリン カスタードクリーム さとう こめこ)		(にゅうせいひん ぎゅうにゅう)		(うんしゅうみかかじゅう)	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ					754
	にくじゃが	じゃがいも さとう サラダあぶら		ぶたにく		たまねぎ にんじん いとこんにやく さやいんげん	30.0
24日(水)	キャベツのからしごまあえ	さとう ごま				キャベツ きゅうり にんじん	17.4
	なめことねぎのみそしる			とうふ		なめこ ねぶかねぎ	2.1
	ライチゼリー	(さとう)				(ライチかじゅう)	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
25日(木)	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)		(だっしふんにゅう)			753
	くろまめきなこクリーム	(しよくぶつゆし さとう)		(きなこ にゅうせいひん)			27.5
	とりにくとレパールのカレーふうみ	かたくりこ さとう サラダあぶら こめあぶら		とりにく (とりレパール)		たまねぎ ピーマン にんにく (しょうが)	34.2
	キャベツとパインのサラダ	さとう				キャベツ きゅうり パイナップル	3.2
26日(金)	コンソメスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ					761
	さばのみそに	さとう		さば		しょうが	26.4
30日(火)	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま さとう				にんじん もやし こまつな	26.4
	すましじる					えのき にんじん はねぎ	2.5
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ					751
31日(水)	ぶたにくやさしいため	さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま		ぶたにく		キャベツ たまねぎ もやし にんにく	32.5
	キャベツのさっぱりうめあえ	さとう				キャベツ きゅうり にんじん うめ しょうが	20.8
	きりぼしだいこんのみそしる			あぶらあげ		きりぼしだいこん ちんげんさい	2.4
	くだもの					バナナ	
1日(水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ					767
	ハヤシライス	こむぎこ パター サラダあぶら さとう		ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しめじ にんにく	23.7
	コールスローサラダ	オリーブオイル さとう				キャベツ きゅうり にんじん コーン	22.5
2日(水)	ヤクルト	(さとう)		(だっしふんにゅう)			2.1
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)		(だっしふんにゅう)			752
	しずおかけんさんみかんのジャム	(みずあめ さとう)				(みかん)	30.5
3日(水)	チキンのてりマヨやき	マヨネーズ かたくりこ さとう		とりにく			27.5
	アスパラガスのグリーンサラダ	オリーブオイル さとう				キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん	2.6
	ちんげんさいとポテトのスープ	じゃがいも		ウィンナー		ちんげんさい にんじん	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
4日(水)	ごはん	こめ					760
	あつあげとぶたにくのみそいため	サラダあぶら さとう かたくりこ		あつあげ ぶたにく		キャベツ もやし ピーマン しいたけ しょうが	36.8
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう		のり		もやし きゅうり にんじん	23.9
	ちくわとにんじんのすましじる			ちくわ		にんじん たまねぎ	2.7

\*加工品の材料は()で表示しています。 \*材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は、中学部の数値です。

幼稚園部 × 0.52 小1 2 × 0.59 小3 4 × 0.68 小5 6 × 0.83

主食・主菜・副菜をそろえ、好き嫌いせず食べて、

運動会当日に向けて体調を整えましょう！

《今月の目標》 運動会に向けて好き嫌いせず食べよう！

