

令和4年度 5月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには**下線**を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	骨	体	の	子	を	熱	や	
		もとになるもの			を整えるもの			もとになるもの			
2月	ちらしずし	油揚げ ひじき			しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう			ごはん 三温糖 ごま			832kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									31.5g
	さわらのみそやき	サワラ みそ			しょうが						22.6%
	にんじんともやしのツナマヨあえ	ツナ 			にんじん もやし こまつな			マヨネーズ			3.5g
	こかぶのわふうスープ	こんぶ			かぶ ほうれん草						
	かしわもち	(寒天)						(小豆 米粉 砂糖 油 でん粉)			
3火	憲法記念日 										
4水	みどりの日 										
5木	こどもの日 										
6金	ごはん							ごはん			781kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									34.4g
	<u>りよくちやつくね</u>	鶏肉 枝豆 豆腐			茶 ほうれん草 にんじん しいたけ			三温糖 片栗粉 			25.2%
	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナ			キャベツ にんじん			グレープシードオイル 三温糖			3.6g
	とうふとなめこのみそしる	豆腐 みそ			なめこ えのき 葉ねぎ						
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									
9月	ソフトめん										789kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									31.7g
	<u>ごもくソース</u>	豚肉 かまぼこ あさり			玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう			三温糖 片栗粉 			24.8%
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ			ほうれん草 もやし			5月のテーマ食材「茶」を使った献立 			2.1g
	<u>おちゃドーナツ</u>	豆腐 おから 豆乳			抹茶			小麦粉 上白糖 グレープシードオイル 油			
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									
10火	ごはん							ごはん			797kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									30.5g
	<u>とうふいりミートローフ</u>	豆腐 卵 豚肉 豚レバー			しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ			油 三温糖 パン粉			28.7%
	<u>アスパラガスのごまマヨサラダ</u>				アスパラガス にんじん とうもろこし			マヨネーズ ごま			2.4g
	にくだんごとざっこのスープ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 大豆 (鶏レバー 鶏肉 大豆)			にんじん セロリ トマト(玉ねぎ にんじん ねぎ)			三温糖(パン粉 でん粉 砂糖)小豆 米 麦			
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									
11水	むぎごはん							ごはん 麦			721kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									27.4g
	<u>ホキのみそマヨネーズやき</u>	ホキ みそ			玉ねぎ パセリ			マヨネーズ			24.5%
	ひじきとほうれんそうのサラダ	ひじき			ほうれん草 とうもろこし			ごま			2.8g
	もやしとニラのみそしる	みそ			もやし ニラ						
	<u>ひゅうがなつゼリー</u>				(日向夏果汁)			(砂糖)			
12木	<u>グリーンピースごはん</u>				グリーンピース			ごはん 麦			740kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									29.4g
	しゃきしゃきつくね	鶏肉 みそ			しょうが れんこん ねぎ 葉ねぎ 			ごま油 片栗粉 油			25.9%
	<u>じゃがいものおかかあえ</u>	豆乳 かつお節			きゅうり にんじん 玉ねぎ			じゃがいも ごま			3.2g
	<u>なまあげときぬさやのみそしる</u>	みそ 生揚げ			キャベツ さやえんどう						
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									
13金	ごはん							ごはん			754kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									21.3g
	<u>あげぎょうざ</u>	豚肉			キャベツ しょうが にんにく			油 ぎょうざの皮 片栗粉 三温糖 ごま油			26.7%
	はるさめサラダ				にんじん 小松菜			春雨 ごま油 三温糖 ごま			2.4g
	<u>レタスとたまごのスープ</u>	卵			玉ねぎ にんじん しいたけ レタス			片栗粉 ごま			
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									
16月	ごはん							ごはん			737kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳									31.8g
	とうふでんがく	豆腐 みそ						三温糖 ごま			24.4%
	<u>ごもくきんぴら</u>	さつま揚げ			ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん			油 三温糖 ごま			2.8g
	あじのつみれじる	あじ みそ わかめ			しょうが 葉ねぎ			片栗粉			
	5月	5月のテーマ食材「茶」を使った献立 									

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血 も	肉 や 骨 の も の	体 整 え	子 を の 調 子 の	熱 も と	力 に な る も の	
17 火	せわりパン						パン	774kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.0g
	やきそば	豚肉		玉ねぎ	にんじん キャベツ しいたけ ピーマン		中華めん ごま油	21.1%
	かぶのサラダ	ツナ		かぶ	こまつな にんじん		グレープシードオイル	3.6g
	コンソメスープ			玉ねぎ	にんじん ミントマト さやえんどう			
	ジョア マスカットあじ	(脱脂粉乳)		(マスカット果汁)			(水あめ)	
18 水	ちゃめし						茶 ごはん 麦	752kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 ☺				22.2g
	ごもくかきあげ			玉ねぎ	にんじん ごぼう 葉ねぎ とうもろこし		小麦粉 油	22.1%
	こまつなのしらあえ	豆腐 みそ ひじき		しいたけ	にんじん 小松菜		三温糖 ごま	3.2g
	くろはんぺんのすましじる	黒はんぺん わかめ		えのき	みつば			
19 木	むぎごはん						ごはん 麦	760kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ かみかみ給食 ☺ かみごたえのある食材「ししゃも」「切り干し大根」を取り入れた献立				29.7g
	やしししゃも	カラフトししゃも					マヨネーズ	27.7%
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		切り干し大根	ほうれん草 にんじん			3.1g
	あさりとえのきのみそじる	あさり みそ		えのき	みつば 玉ねぎ 葉ねぎ			
	おさつスティック						(さつまいも 油 上白糖)	
20 金	むぎごはん						ごはん 麦	779kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.3g
	くろはんぺんとフカのあげに	大豆 黒はんぺん フカ(サメ)					油 じゃがいも 三温糖 片栗粉(片栗粉)	23.1%
	もやしのいそあえ	のり		もやし	キャベツ ほうれん草 にんじん			2.9g
	とうふとわかめのみそじる	豆腐 わかめ みそ		玉ねぎ	葉ねぎ			
23 月	ごはん						ごはん	782kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.9g
	まめいりポークカレー	豚肉 大豆(雑穀) ヨーグルト		にんにく	しょうが 玉ねぎ にんじん		油 じゃがいも カレールー	27.0%
	ほうれんそうとエリンギのサラダ	ツナ		ほうれん草	エリンギ		三温糖 グレープシードオイル	2.4g
24 火	ごはん						ごはん	782kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.4g
	さばのほうじちやに	さば		ほうじ茶			三温糖	30.4%
	こまつなともやしのごまあえ			もやし	小松菜		三温糖 ごま	2.9g
	なまあげとしいたけのみそじる	生揚げ みそ		にんじん	しいたけ みつば			
25 水	むぎごはん						ごはん 麦	723kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						38.6g
	ぶたのしょうがやき	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが		ごま油 三温糖	22.6%
	フレンチドレッシングサラダ			キャベツ	にんじん とうもろこし パセリ		グレープシードオイル 三温糖	2.8g
	しんじゃがいものみそじる	みそ		玉ねぎ	葉ねぎ		じゃがいも	
26 木	 運動会							
27 金	 運動会予備日							
 ☺ お弁当の日 ☺ 26日(木)と27日(金)は、 給食がありません。 お弁当を持ってきてください。								
30 月	むぎごはん						ごはん 麦	773kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.9g
	とりのごまソース	鶏肉 みそ		■ 5月29日は「こんにゃくの日」 ■			三温糖 ごま	25.8%
	おからのごもくに	おから 油揚げ		しいたけ	にんじん たけのこ	グリンピース		3.4g
	きりぼしだいこんのみそじる	みそ わかめ		玉ねぎ	切り干し大根			
31 火	むぎごはん						ごはん 麦	786kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 ☺				33.5g
	あじのおちゃフライ	あじ					油 小麦粉 パン粉 片栗粉	24.2%
	さっぱりほうれんそう	ツナ		しめじ	ほうれん草		ごま	2.6g
	こんさいのみそじる	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう 葉ねぎ			