

# 令和7年度 5月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日 曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐丼 中華あえ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 小松菜	米 麦 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	710 29.8 23.5 2.7
2 金	牛乳 ごはん さばのごまだれ焼き 野菜のきんぴら すまし汁 こどもの日ゼリー	牛乳 さば 豆腐 豆乳	大根 人参 ピーマン 椎茸 こんにゃく 水菜 えのき りんご果汁 レモン果汁	米 ごま 砂糖 植物油 砂糖 砂糖 植物油脂	704 34.4 25.6 2.9
7 水	牛乳 レーズン入りロールパン マカロニグラタン シーザーサラダ ミートボールスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン 牛乳 チーズ とり肉	干ぶどう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 人参	小麦粉 植物油脂 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター 植物油 生クリーム マヨネーズ 砂糖 パン粉 砂糖	727 27.1 29.7 3.4
8 木	牛乳 グリーンピースごはん 厚焼き卵 じゃがいもの炒め物 みそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	グリーンピース こんにゃく 人参 ピーマン 白菜	米 砂糖 植物油 じゃがいも ごま 砂糖 植物油 ごま油	679 29.5 22.1 4.1
9 金	牛乳 ごはん 豆腐のみそチーズ焼き もやしのサラダ 沢煮椀	牛乳 豆腐 チーズ みそ かにかま 豚肉	水菜 もやし みつば 人参 ごぼう えのき	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖	678 29.6 26.1 2.7
12 月	牛乳 ごはん とり肉のおろしソースかけ グリーンサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	大根 ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス 小松菜 人参	米 砂糖 マヨネーズ 里いも	670 35.9 22.6 3.0
13 火	牛乳 ごはん 千種焼き 野菜のごまドレッシングあえ きのこ汁 水ようかん	牛乳 卵 ちくわ	玉ねぎ たけのこ 人参 ひじき ねぎ ほうれん草 キャベツ えのき エリンギ しめじ 小豆	米 砂糖 植物油 ごま油 ごま 砂糖 植物油 砂糖	703 27.3 20.1 2.7
14 水	牛乳 食パン ブルーベリージャム さわらのチーズ焼き ひよこ豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 脱脂粉乳 さわら チーズ 豚肉	ブルーベリー果汁 えのき 人参 ひよこ豆 セロリ 玉ねぎ キャベツ 白菜 人参	小麦粉 植物油脂 砂糖 バター マヨネーズ	702 38.1 32.0 3.2
15 木	牛乳 たけのこごはん 大豆コロッケ キャベツの和風ソテー すまし汁 いちごヨーグルト	牛乳 油揚げ 大豆 ベーコン なると ヨーグルト	たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ いちご果汁	米 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 植物油 植物油 砂糖	684 23.8 22.5 3.1
16 金	牛乳 ごはん 豆腐の五目あんかけ ゆかりあえ いものこ汁	牛乳 豆腐 とり肉	たけのこ きぬぎや しょうが 椎茸 白菜 人参 きゅうり 赤しそ 大根 人参 ごぼう ねぎこんにゃく	米 砂糖 片栗粉 植物油 里いも	665 32.0 21.8 2.4

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
19月	牛乳 カレーライス キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 麦 小麦粉 じゃがいも 植物油 砂糖 オリーブ油	714 23.6 22.7 2.1
20火	牛乳 ごはん かつおのみそ焼き 小松菜のごまあえ すまし汁 みかんタルト	牛乳 かつお みそ 豆腐 卵 牛乳	しょうが にんにく しそ葉 小松菜 もやし ねぎ えのき みかん果汁	米 ごま 砂糖 小麦粉 砂糖 植物油	677 35.5 17.9 2.8
21水	牛乳 ハンバーガー シェルマカロニのサラダ チキンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 牛乳 脱脂粉乳 とり肉	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ	小麦粉 パン粉 植物油脂 砂糖 マカロニ オリーブ油 マヨネーズ	705 33.1 32.2 2.9
22木	牛乳 ごはん さばのてり焼き 肉野菜炒め みそ汁	牛乳 さば 豚肉 みそ	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく わかめ	米 砂糖 砂糖 片栗粉 植物油 おふ	697 37.5 25.8 3.2
23金	牛乳 ごはん とり肉のしょうが焼き ツナサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 とり肉 まぐろ油漬け 豚肉	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	689 33.7 28.5 2.6
26月	牛乳 ごはん さけの梅風味焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ みそ	梅 しょうが 切干大根 人参 いんげん 椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 植物油	722 39.2 24.7 3.1
27火	牛乳 麦ごはん 酢豚 野菜の塩ナムル 春雨スープ バナナ	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ たけのこ 椎茸 人参 ピーマン しょうが もやし 人参 きゅうり 白菜 きくらげ バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 植物油 ごま ごま油 春雨	702 23.4 20.7 2.5
28水	牛乳 食パン メイプルジャム かぼちゃとチーズの卵焼き スパゲティサラダ 青菜とコーンのスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 ベーコン チーズ ハム	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン	小麦粉 植物油脂 砂糖 メイプルジャム バター 植物油 スパゲティ マヨネーズ オリーブ油	744 29.9 33.2 3.6
29木	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆煮 みそ汁	牛乳 ちくわ 卵 とり肉 大豆 油揚げ みそ	青のり 人参 いんげん こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 植物油 砂糖 里いも	710 29.7 23.7 3.0
30金	牛乳 ソフトめん ミートソース わかめのサラダ 豆乳プリン	牛乳 牛肉 チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり 人参 わかめ	小麦粉 小麦粉 植物油 バター 砂糖 砂糖 植物油	730 27.6 29.4 2.6

栄養価は中学部の数値になります。  
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
(非加熱調理の料理のみ)