

# 令和8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 金	牛乳 たけのごはん かつおカツ わかめの酢の物 すまし汁 こどもの日ゼリー	牛乳			678
		油揚げ	たけのこ 人参	米 砂糖	24.5
		かつお	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 植物油	22.1
		ちくわ	きゅうり しょうが わかめ	砂糖	3.3
			水菜 えのき		
		豆乳	りんご果汁 レモン果汁	砂糖 植物油脂	
7 木	牛乳 麦ごはん さばのごまだれ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳			686
				米 麦	36.6
		さば		ごま 砂糖	27.4
		さつま揚げ	人参 いんげん こんにゃく ひじき	砂糖 植物油	3.0
		豆腐	小松菜		
8 金	牛乳 グリーンピースごはん キャベツ入り平つくね じゃがいもの炒め物 みそ汁	牛乳			717
			グリーンピース	米	28.0
		とり肉 かつお節	キャベツ しょうが えんどう豆	片栗粉 砂糖 豚脂	25.0
		豚肉	人参 ピーマン こんにゃく	ごま じゃがいも 砂糖 植物油	4.6
11 月	牛乳 ごはん 豆腐のみそチーズ焼き 野菜とハムのあえ物 みそ汁 レモンムース	牛乳			692
				米	26.8
		豆腐 チーズ みそ		砂糖	21.0
		ハム	キャベツ きゅうり 人参 しょうが	砂糖 植物油	2.8
		みそ	ほうれん草	さつまいも	
豆乳 ゼラチン	レモン果汁	片栗粉 砂糖			
12 火	牛乳 ごはん とり肉のおろしソースがけ グリーンサラダ みそ汁	牛乳			674
				米	37.0
		とり肉	大根 ねぎ	砂糖	24.8
			キャベツ きゅうり アスパラガス	マヨネーズ	3.0
13 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			740
		脱脂粉乳		小麦粉 植物油脂 メイプルジャム 砂糖	29.7
		ベーコン 卵 チーズ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ	バター 植物油	33.9
		ハム	きゅうり 人参	スパゲティ マヨネーズ 植物油	3.6
14 木	牛乳 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			699
				米	23.9
		大豆	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 米粉 植物油	21.5
		かつお節 さつま揚 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 植物油	2.2
		なると	ねぎ わかめ		
乳製品	いちご果汁 寒天	砂糖			
15 金	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 五日きんぴら すまし汁	牛乳			676
				米	33.6
		とり肉 豆腐 卵	人参 たけのこ しょうが ねぎ 椎茸	片栗粉 砂糖 植物油	23.4
		豚肉	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	砂糖 植物油	3.2
かまぼこ	白菜				
18 月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐丼 中華あえ	牛乳			703
				米 麦	28.9
		豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 植物油	22.7
ハム	にんにく キャベツ 小松菜	ごま 砂糖 植物油	2.8		
19 火	牛乳 ごはん(まいひめ) かつおフレック入り卵焼き 厚揚げとキャベツのごま酢あえ みそ汁 静岡茶プリン	牛乳			698
				米	26.8
		かつお 卵		砂糖 片栗粉 植物油	22.0
		厚揚げ	キャベツ きゅうり しょうが	ごま 砂糖	2.7
		みそ	玉ねぎ ねぎ		
		豆乳	まっ茶	砂糖 片栗粉	

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
20 水	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン ビーフソテー 豚肉ともやしのスープ	牛乳  とり肉 豚肉 豚肉	  ねぎしょうが キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 もやし ねぎ きくらげ	米 ごま 片栗粉 砂糖 植物油 ビーフン 植物油 植物油	732 33.9 24.3 3.2
21 木	牛乳 ごはん ひじきハンバーグ 水菜のサラダ みそ汁	牛乳  豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 卵 かまぼこ 卵(非加熱) みそ	  ねぎしょうが ひじき キャベツ 水菜 きゅうり 小松菜 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 植物油	682 30.4 26.6 2.8
22 金	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 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	693 29.4 22.3 2.9
25 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  油揚げ みそ	  梅しょうが 切干大根 人参 枝豆 椎茸 えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 植物油	715 39.0 24.9 2.9
26 火	牛乳 ごはん とり肉のてり焼き ツナサラダ チンゲン菜のスープ	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 チンゲン菜	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	694 33.9 28.7 2.7
27 水	牛乳 ソフトめん カレーソース キャベツのサラダ ラフランスゼリー	牛乳  牛肉 チーズ とり肉 卵(非加熱)	  玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 洋なし果汁	小麦粉 小麦粉 植物油 砂糖 植物油 砂糖	722 29.8 29.5 3.1
28 木	牛乳 ごはん さばの塩焼き なめたけおろしあえ 豚汁	牛乳  さば  豚肉 みそ	   白菜 きゅうり 大根 なめたけ ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく	米  砂糖 里いも	691 38.6 25.9 2.8
29 金	牛乳 ごはん お好み焼き風卵焼き ほうれん草と糸こんにゃくのごまあえ すまし汁	牛乳  豚肉 卵 かつお節  豚肉	  キャベツ なら 青のり ほうれん草 人参 こんにゃく しめじ わかめ	米 植物油 ごま 砂糖 おふ	665 29.5 26.3 3.0

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)

## 5月1日(金)「こどもの日献立」について

5月5日は「こどもの日」です。こどもの健やかな成長を祝うとともに、母親に感謝する日とされています。1日(金)のこどもの日献立では、健やかな成長の象徴である「たけのこ」の入った「たけのこごはん」、「勝男」として縁起担ぎの魚とされる「かつお」を使った「かつおカツ」、デザートには、こどもの日のイラストがついた初夏を思わせる色どりの「こどもの日ゼリー」を提供する予定です。

