

令和7年度			5月こんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質	
1 (木)	 キャロットパン 小	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	532	
			こまつなのにびたし	さとう	ちくわ	こまつな はくさい	かつおだし しょうゆ みりん	28.3 16.4	
2 (金)	 たけのこ ごはん	 ぎゅうにゅう	たけのこごはん	行事食		あぶらあげ	たけのこ	かつおだし さけ しょうゆ しお	645 31.8 18.5
			さわらのゆうあんやき			さわら	ゆずかじゅう	さけ しょうゆ みりん	
			とうふいりごもくじる		さといも	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおだし さけ しょうゆ しお	
			ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
7 (水)	 ちゅうか どん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	613	
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	かうだし しょうゆ さけ しお	24.7 16.3	
8 (木)	 しよくパン (チョコスプレッド)	 のむ ヨーグルト	とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	603 32.5 20.4	
			レタススープ	かたくりこ	ハム	レタス にんじん しめじ とうもろこし ねぎ	ちゅうかだし ガラ だし しょうゆ さ け		
			チョコスプレッド	チョコスプレッド					
9 (金)	 かやくごはん	 ぎゅうにゅう	かやくごはん			にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	571 34.7 15.0	
			さけのしおやき		さけ		しお さけ		
			とんじる	こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		
12 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかいため	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ オイスター ちゅうかだし しお	639	
			キャベツときりぼしだいこんの ごまあえ	ごま さとう	わかめ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	しょうゆ	28.5 21.6	
13 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	597	
			なすのみそしる		わかめ みそ	なす たまねぎ ねぎ		23.1 16.1	
14 (水)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	かつおだし みりん しょうゆ	558	
			すましじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな えのき	だつおこんぶだし みりん しょうゆ	26.1 15.2	
15 (木)	 セルフ ハンバーガー	 ぎゅうにゅう	セルフハンバーガー		バーガーパティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	532	
			ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラだし しお ワイン しょうゆ	25.8 20.8	
16 (金)	 ごはん 半量	 ぎゅうにゅう	カレーうどん	うどんめん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレー ルウ	550	
			はくさいのごまあえ	ごま さとう	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	22.4 20.1	

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしやう へんこう
*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

5月2日（金）^{たんご}端午の節句^{せつくこんだて}献立

5月5日は^{たんご}端午の節句^{せつく}です。もともとは、
古代中国の厄除けの行事が奈良時代に伝わって
きました。^{たんご}端午の節句には、^{おとこ}男の子の健やかな
成長^{せいちょう}を祈って、^{いの}武者人形^{むしゅにんぎょう}やよろいかぶと、こいの
ぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったり、^{かしわ}柏もち
やちまきを^た食べたり、^{しゅん}旬のたけのこを^た食べたり
します。

^{ほんこう}本校では5月2日（金）に、「たけのこ^{はん}飯」
を^た炊きます。ぶどうゼリーもつきます。^{たの}お楽しみに。



たけのこの^{えいよう}栄養

たけのこには、^{しょくちつせんい}食物繊維^{しよくちつせんい}がたっぷりふくま
れています。おなかをきれいに^{つう}して、お通じをよく
します。^ゆ茹でたとき、まわりにつく^{しろ}白い粉^{こな}のよう
なものは^{さん}アミノ酸^{しよ}の1種^たのチロシンで、^た食べられ
ます。



令和7年度 5月こんだてひょう 大阪府立岸和田支援学校								
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
19 (月)	 ハムピラフ	 ぎゅうにゅう	ハムピラフ		ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ワイン ガラだし	569 22.2 12.9
			ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パ セリ とうもろこし マッシュルーム トマトかん	ビュレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
20 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	なす ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ さけ オイスター ちゅうかだし	662 31.4 23.7
			はくさいキムチスープ	はるさめ かたくりこ	ぶたにく わかめ	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ さけ しお	
21 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	619 29.2 20.0
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ	
22 (木)	 painpan	 ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	ガラだし しお ケチャップ ソース ビュレ	604 27.4 19.8
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	
23 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	609 29.6 22.3
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
			(いろいろやさいふりかけ)			いろいろやさいふりかけ		
26 (月)	 チャーハン	 ぎゅうにゅう	チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	598 24.5 16.7
			しゅうまい		しゅうまい			
27 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いなかふうに	さとう じゃがいも こんにやく	ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	かつおだし しょう ゆ みりん しお さけ	597 27.3 17.2
			ぐだくさんみそしる		わかめ みそ	こまつな えのき キャベツ しめじ ねぎ	かつおだし さけ	
28 (水)	 ぶたにくとなす の ピリからど んぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのピリからどんぶり	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ガラだし さけ トウバンジャン	577 26.9 16.1
			とうがんのスープ		とうふ	とうがん ほししいたけ にんじん こまつな しょうが	ガラだし さけ しお こしょう しょうゆ	
29 (木)	 ことうパン	 ぎゅうにゅう	タンドリーチキン	さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	622 39.5 20.3
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
30 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら	あぶら さとう しらたき	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	596 25.0 15.3
			かぼちゃのみそしる		わかめ みそ	かぼちゃ しめじ たまねぎ ねぎ	かつだし さけ	
31 (土)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	ハヤシライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	675 22.5 16.8
			ツナサラダ (げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシング	ツナ わかめ	キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん		

こんだて ざいりようこうにゅう つごう たしよう へんこう
*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

5月9日（金）

かんさい 関西 「かやくごはん」

かんさい 関西では「たきこみごはん」のことを「かやくごは
ん」とも呼びます。かやくは漢字では「加薬」と書きます
加薬の由来は、漢方薬の効果を高めるために加えた
補助的な薬のこと。そこから、料理に加える「味をつ
けたり細かく切ったりした臭のこと」を” かやく” と
呼ぶようになったそうです。



じ ば さんぶつ かつよう
地場産物の活用について

きしわだ しえんがっこう 岸和田支援学校では、「たまねぎ・なす・キャベツ・
ねぎ」など、きせつ 季節に合わせて様々な大阪で採れた野菜
を取り入れています。

このように、地域（地元）で作られたものを地域（地
元）で消費することを「地産地消」といいます。生産者
の顔が見える、輸送にかかる時間も費用もあまりかか
らないなど、食の安全性と新鮮でおいしいという利点
があります。

