



2021年 5月 6日(木)

2021年 5月 7日(金)

長いお休みも明けて、5月に入りました。新しいクラスには慣れてきましたか？5月5日の「こどもの日」のお祝いということで、5月6日は牛肉のちらし寿司です。また、5月は、「えんどう豆」や「サンド豆」が旬の野菜です。コロナウイルス感染症対策のため、今年度はみんなでえんどう豆のさやむきをすることは難しいですが、調理員さんが頑張ってくさんのえんどう豆をむいてくれます。みなさん、季節の食材を食べて、5月も元気に登校してくださいね。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【こどもの日お祝い牛肉ちらし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
和牛モモ(脂身付き)	30
和牛肉ばら(脂身付き)	5
ごぼう	15
にんじん	20
干し椎茸	1
うすいえんどう	5
綿実油	0.5
清酒(純米酒)	0.75
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	6
食塩	0.3
きざみのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階食	0.8
【きゅうりの生姜あえ】	
きゅうり	20
キャベツ	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【うすくず汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
じゃがいも	30
はくさい	20
油揚げ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
かたくり粉	2.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ポークカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	50
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	10
トマト缶詰(ダイス)	10
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールーウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6.7
水	100
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
アスパラガス	20
干ひじき(75%水戻し)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	729
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	19.9
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	742
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	19.3
塩分(g)	2.7

5 月

学校給食献立表

2021年 5月10日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【中華丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
はくさい	60
チンゲンツァイ	20
玉葱	60
にんじん	20
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.4
食塩	0.6
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
かたくり粉	3.5
水	40
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	689
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	18.5
塩分(g)	1.8

2021年 5月11日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【三度豆のおかか和え】	
さやいんげん	20
キャベツ	40
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	5
こまつな	30
にんじん	10
れんこん	15
つきこんにゃく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	740
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	26.6
塩分(g)	2.5

2021年 5月12日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【あじのしょうゆマヨネーズ焼き】	
まあじ	70
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	0.1
エッグケアドレッシング	14
【しらすと野菜のいためもの】	
ちりめんじゃこ	5
にんじん	5
アスパラガス	15
キャベツ	35
米酢	4
上白糖	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.2
ごま油	1
【かぼちゃのみそ汁】	
玉葱	30
西洋かぼちゃ	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	725
たんぱく質(g)	34.2
脂質(g)	23.3
塩分(g)	3.5

2021年 5月13日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚じゃが】	
豚モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
厚揚げ	35
糸こんにゃく	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.5
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.35
なたね油	6
【キャベツのゆず風味】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	2
食塩	0.2
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	0.8
ゆず(果汁、生)	1.2

エネルギー(kcal)	763
たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.1

2021年 5月14日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	20
青ピーマン	8
にんにく	0.5
はちみつ	5
粒入りマスタード	3
オリーブ油	1
【大麦と野菜のスープ】	
ショルダーベーコン	10
大麦(七分つき押麦)	10
じゃがいも	20
キャベツ	25
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	758
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.3

5 月

学校給食献立表

2021年 5月17日(月)

2021年 5月18日(火)

2021年 5月19日(水)

2021年 5月20日(木)

2021年 5月21日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【甘うまグリーンパワー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	55
しょうが	1
にんにく	0.75
玉葱	40
こいくちしょうゆ	6.5
清酒(純米酒)	1.7
上白糖	4
だし(削り節・昆布だし)	6
ごま油	2.3
キャベツ	40
チンゲンツァイ	30
【みそ汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
油揚げ	5
はくさい	30
にんじん	15
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【甘夏みかん缶】	
なつみかん(缶詰)	44.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【プルコギ】	
和牛モモ(脂身付き)	60
玉葱	60
もやし(細)	30
にんじん	20
青ピーマン	10
しょうが	1.5
にんにく	0.3
上白糖	3.4
こいくちしょうゆ	8.5
コチジャン	1.2
ごま(いり)	1.2
ごま(すり)	1.2
ごま油	1.2
【三度豆とコーンの中華あえ】	
さやいんげん	20
はくさい	40
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
【チンゲンサイの中華スープ】	
ソフト豆腐	30
じゃがいも	20
チンゲンツァイ	30
ぶなしめじ	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7.0
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【鮭のクリームシチュー】	
しろさけ	40
白ワイン	1.2
玉葱	40
にんじん	20
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	75
【とうもろこしとアスパラのサラダ】	
キャベツ	40
アスパラガス	20
とうもろこし(か-補冷凍)	5
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁、生)	0.7
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30.00
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
玉葱	30
おつゆふ	2
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【みそカツ(2個)厚1cm、30g】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	21
なたね油	6
八丁味噌	2.25
赤みそ	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
水	12
かたくり粉	0.3
【きゅうりの甘酢あえ】	
きゅうり	40
だいこん	20
上白糖	1.6
米酢	2.8
こいくちしょうゆ	2.3
【すまし汁】	
はくさい	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	721
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	750
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	25.5
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	708
たんぱく質(g)	28.4
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	738
たんぱく質(g)	33.3
脂質(g)	22.3
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	733
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	18.6
塩分(g)	2.4

5 月

学校給食献立表

2021年 5月24日(月)

2021年 5月25日(火)

2021年 5月26日(水)

2021年 5月27日(木)

2021年 5月28日(金)

2021年 5月31日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハヤシライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(赤肉)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	6
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【三度豆のサラダ】	
はくさい	35
さやいんげん	15
ぶなしめじ	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【揚げ魚の和風あんかけ】	
たら	70
食塩	0
薄力粉	8
なたね油	6
玉葱	30
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
干し椎茸	1
だし(削り節・昆布だし)	60
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	4
かたくり粉	3
【ごぼうとあげのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
ごぼう	15
はくさい	30
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階職	2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
たけのこ(水煮)	15
チンゲンツアイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	4
上白糖	1.5
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【しゅうまい(3個)】	
しゅうまい(冷凍)	54
【わかめスープ】	
じゃがいも	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
とうもろこし(か-補冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【豆ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	80
うすいえんどう	10
食塩	1
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【田舎煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
清酒(純米酒)	1
綿実油	1
焼き豆腐	50
だいこん	40
じゃがいも	30
にんじん	15
干し椎茸	1
こいくちしょうゆ	7.8
上白糖	3
清酒(純米酒)	2
本みりん	2
削り節	1.6
水	60
【季節野菜の昆布あえ】	
キャベツ	35
アスパラガス	20
ぶなしめじ	5
昆布つくだ煮	3
本みりん	1.5
水	3.5
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【うずまきパン(はちみつ)】	
うずまきパン	1個
はちみつ	1個
【じゃがいものミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	8
じゃがいも	50
玉葱	40
グリーンピース(冷凍)	6
にんにく	0.2
綿実油	1
白ワイン	3
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	8
パン粉(乾燥)	1
水	10
【鶏肉と野菜のスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
白ワイン	0.6
キャベツ	35
にんじん	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鮭の塩焼き】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
【新じゃがいものそぼろ煮】	
じゃがいも	40
豚ひき肉	10
玉葱	25
ちくわ	15
にんじん	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	1.5
本みりん	1.5
上白糖	4
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	2.5
削り節	1.2
水	40
かたくり粉	1.5
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(70℃入釜、乾)	3
かつおぶし(粉末)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	6
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	5.4
だし(削り節だし)	20

エネルギー(kcal)	726
たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	18.8
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	699
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	18.4
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	775
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	22.7
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	27.3
脂質(g)	14.3
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	772
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	23.0
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	712
たんぱく質(g)	35.4
脂質(g)	16.7
塩分(g)	2.9