



吹支内第3-2号
令和5年4月25日
大阪府立吹田支援学校

5月の こんだて

表: 5/1～5/9 裏: 5/10～5/17
2枚目表: 5/18～5/25 2枚目裏: 5/26～5/31
まで記載しています。

しんがくねん はじ げつ
新学年が始まって1か月がたちました。

じゅぎょう きやうしよく がっこう せいかつ な
授業や給食など学校での生活には慣れてきましたか？

にんき おお い たの
人気のメニューを多めに入れたので、お楽しみに♪

うんどうかい む た がんば
運動会に向けてしっかり食べて頑張りましょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

こどもの日献立

5月1日(月)	5月2日(火)	5月8日(月)	5月9日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【豆ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米 グリーンピース 塩	金賞健康米 【ハンバーグ(豚・牛) (7R/kgソフリー)】	金賞健康米 【鶏の唐揚げ(鶏もも肉)】	金賞健康米 【かぼちゃのそぼろ煮】
【魚のごまマヨネーズ焼き】	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉)	とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉
【けんちん汁】	【デミソース】	【キャベツのみそ汁】	【のりあえ】
とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう 鳥がらだし かたくり粉	キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	もやし こまつな にんじん もみのり こいくちしょうゆ みりん 白ごま
	【野菜スープ小】	【のりつくだ煮】	
	とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉	のりつくだ煮	
	【ミルク寒天】		
	★牛乳 みかん缶 上白糖 ルカントテンウルトラ 水		
729kcal	774kcal	731kcal	715kcal

5月(皐月)

そら は 空が晴れわたっている5月の
てんき 天気のことを「五月晴れ」と
いいます。

5月を「さつき」と呼ぶのは
1300年以上まえからです。

昔は5月が田植えの時期で、
早苗を植える月の「早苗月」
からきているといわれていま
す。



こどもの日

5月5日は男の子の健康と成長
を祝う日で、「端午の節句」
ともいわれています。

鯉のぼりや五月人形を飾り、
柏餅やちまきを食べて祝いま
す。

鯉のぼりを飾るようになった
のは江戸時代からです。当時、
武家に男の子が生まれるとの
ほりを立てる風習があり、や
がて出世の象徴の鯉のぼりに
変化をして一般に広まりました。

5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ハヤシライス(米粉)】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
牛モモ肉	【鯖の味噌煮】	【ポークビーンズ】	【牛肉の土手煮】	【とりの中華風コーンフレーク焼き】	豚モモミンチ肉
にんにく	さば	豚モモ肉	牛モモ肉	とりささ身	にんにく
塩	しょうが	にんにく	にんじん	にんにく	しょうが
こしょう	赤みそ	じゃがいも	だいこん	しょうが	米油
赤ワイン	さとう	玉葱	あつあげ	こいくちしょうゆ	とうふ
米油	酒	にんじん	板こんにやく	酒	玉葱
玉葱	みりん	大豆水煮	さんどまめ	みりん	なす
にんじん	昆布だし	米油	かつお昆布だし	ごま油	青ねぎ
じゃがいも	出汁昆布	コーンスターチ	出汁昆布	米粉	鳥がらだし
マッシュルーム(水煮缶詰)	【のっぺい汁】	赤ワイン	削り節	コーンフレーク	とりガラ
グリーンピース	だいこん	鳥がらだし	赤みそ	米油	赤みそ
鳥がらだし	にんじん	とりガラ	さとう	【白菜と春雨のスープ】	赤だしみそ
とりガラ	ごぼう	塩	酒	とりミンチ	こいくちしょうゆ
米粉ハヤシルウ	つきこんにやく	こしょう	みりん	緑豆はるさめ	さとう
トマトピューレ	さといも	トマトダイス缶	豆板醤	ほうれんそう	酒
トマトケチャップ	あつあげ	トマトケチャップ	【ほうれんそうの白和え】	とうふ	みりん
ウスターソース	青ねぎ	ウスターソース	ほうれんそう	たけのこ缶	トウバンジャン
こいくちしょうゆ	かつお昆布だし	こいくちしょうゆ	にんじん	にんじん	ごま油
みりん	出汁昆布	みりん	干し椎茸	干し椎茸	かたくり粉
赤ワイン	削り節	【大根サラダ(キャベツ入り)】	かつお昆布だし	はくさい	【ひじきのサラダ】
塩	うすくちしょうゆ	ツナフレーク	こいくちしょうゆ	塩	ひじき
こしょう	みりん	だいこん	さとう	こしょう	かつお昆布だし
【とうふとわかめのサラダ】	酒	キャベツ	とうふ	うすくちしょうゆ	出汁昆布
とうふ	塩	さんどまめ	白みそ	酒	削り節
わかめ	かたくり粉	醸造酢	さとう	みりん	酒
にんじん	【みかんゼリー】	さとう	みりん	鳥がらだし	みりん
さんどまめ	国産みかんゼリー	塩	白ごま	とりガラ	こいくちしょうゆ
ちりめんじゃこ		米油		かたくり粉	酒
こいくちしょうゆ				【やさいゼリー】	さんどまめ
醸造酢				国産やさいゼリー	じゃがいも
みりん					にんじん
さとう					塩
米油					こしょう
白ごま					ノンエッグマヨネーズ
米粉ハヤシルウ：米粉 ラード バーム油 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペースト オニオンパウダー ガーリックパウダー 香辛料 酵母エキスパウダー カラメル色 素					
810kcal	771kcal	683kcal	740kcal	745kcal	744kcal

5月18日(木)	5月19日(金)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	ぶたどん 【豚丼】	【かやくごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【さわらの ^{たつたあ} 竜田揚げ】	【鶏肉の ^や ハーブ焼き】	【じぶ ^に 煮】	【揚げ出し ^だ 豆腐のあんかけ】	豚モモ肉 にんじん キャベツ 玉葱 米油 さとう こいくちしょうゆ みりん 白ごま	出汁昆布 たけのこ缶 干し椎茸 にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ つきこんにやく うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース
さわら 酒 しょうが こいくちしょうゆ かたくり粉 米揚げ油	とりモモ肉 白ワイン バジル(粉) こしょう にんにく 塩	とりモモ肉 塩 かたくり粉 だいこん さといも あつあげ しめじ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	とうふ 米粉 かたくり粉 米揚げ油 とりむね肉(皮付き) 米油 玉葱 にんじん たけのこ缶 グリーンピース うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	【ポテトサラダ】 じゃがいも キャベツ にんじん さんどまめ パプリカ赤 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	【魚の ^{さかな} 塩焼き】 さば 塩
【ごま ^あ 和え】	【ミネストローネスープ(マカロニなし)】	【ごぼうの ^あ あまから揚げ】	【和風 ^{わふう} サラダ】		【青菜の ^{あおな} すまし汁 ^{じる} 】
キャベツ にんじん チンゲン菜 白ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん	ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油		こまつな 玉葱 とうふ にんじん だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒
【かぼ ^{しる} ちやのみそ汁】	【ふりかけ(やさい)】				
かぼ ^{しる} ちや とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ	やさしいふりかけ(いろいろやさい)				
771kcal	695kcal	781kcal	775kcal	717kcal	683kcal

