

令和3年度 5月 献立表



聴高発第 38号
令和3年4月27日
大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		栄養価	
		血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	憲法記念日でお休みです。								
4火	みどりの日でお休みです。								
5水	こどもの日でお休みです。								
6木	ご飯 鮭の塩焼き 塩きんぴら かきたま汁 牛乳	塩ざけ、たまご、削り節	こんぶ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、ねぎ	ごぼう、たけのこ、はくさい、えのきたけ	はいが精米、こんにやく、かたくり粉	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質	706 kcal 34.9 g 20.1 g
7金	ご飯 豚のしょうが炒め ほうれん草のごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳	豚肉、みそ、かつおだし	わかめ、牛乳	にんじん、ピーマン、ほうれん草、ねぎ	土しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、ぶなしめじ	はいが精米、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、ごま	エネルギー タンパク質 脂質	752 kcal 35.5 g 19.7 g
10月	ご飯 カレーの塩こんぶ蒸し 野菜の梅おなか和え 道産子汁 牛乳	からすカレー、ロースハム、かつお節、豚肉、みそ、かつおだし	塩昆布、牛乳	にんじん、ねぎ	キャベツ、きゅうり、練り梅、玉葱、とうもろこし、ぶなしめじ	はいが精米、じゃがいも	有塩バター	エネルギー タンパク質 脂質	744 kcal 45.5 g 18.4 g
11火	ご飯 鶏のから揚げ カレー風味 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 りんごジュース	鶏肉、ベーコン、油揚げ、かつおだし、みそ		にんじん、えだまめ、こまつな	土しょうが、にんにく、きゅうり、とうもろこし、玉葱、ぶなしめじ、りんごジュース	はいが精米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも	米ぬか油、マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質	886 kcal 31.5 g 28.6 g
12水	ご飯 オニオンソースハンバーグ ブロッコリーのガーリック炒め 野菜コンソメスープ 牛乳	牛肉、豚肉、たまご、ベーコン	牛乳	ブロッコリー、かぼちゃ、パセリ、トマト缶詰、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、りんごジュース、キャベツ	はいが精米、パン粉、三温糖	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質	794 kcal 31.7 g 28.0 g
13木	ご飯 鯖の塩焼き ごまたっぷりサラダ のっぺい汁 牛乳	まさば、ロースハム、鶏肉、絹ごし豆腐、削り節	こんぶ、牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	もやし、とうもろこし、だいこん	はいが精米、こんにやく、かたくり粉	ごま、ごまドレッシング	エネルギー タンパク質 脂質	795 kcal 39.9 g 29.3 g
14金	揚げパン 鶏のバジル焼き キャベツとツナのソテー レモンスープ アシドミルク	鶏肉、まぐろ缶詰、ベーコン	パルメザンチーズ、アシドミルク	バジル、ミニトマト、にんじん	にんにく、キャベツ、玉葱、セロリ、レモン	コッペパン、グラニュー糖	米ぬか油、オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質	812 kcal 32.8 g 39.9 g
15土	豚丼 きゅうりの酢の物 赤だし 牛乳	豚肉、かつおだし、赤みそ	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	玉葱、ごぼう、土しょうが、しょうが、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ	はいが精米、しらたき、三温糖	米ぬか油、ごま	エネルギー タンパク質 脂質	890 kcal 32.9 g 32.1 g

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		栄養価	
		血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17月	学校参観日の代休です。								
18火	ご飯 ちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 根菜みそ汁 牛乳	キングサーモン、みそ、油揚げ、かつおだし	牛乳	にんじん、ピーマン、ねぎ	キャベツ、エリンギ、玉葱、切干しだいこん、干し椎茸、ごぼう、だいこん	はいが精米、三温糖、こんにやく	有塩バター	エネルギー タンパク質 脂質	805 kcal 37.6 g 27.0 g
19水	ご飯 鶏のつくね 小松菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁 牛乳	鶏肉、鶏軟骨、木綿豆腐、たまご、油揚げ、かつおだし、みそ	牛乳	にんじん、しそ、こまつな、かぼちゃ	玉葱、ぶなしめじ、白ねぎ	はいが精米、パン粉、三温糖、かたくり粉		エネルギー タンパク質 脂質	823 kcal 41.8 g 23.4 g
20木	給食はありません。								
21金	チキンカツカレー ドレッシングサラダ 野菜ジュース	豚肉、鶏肉、たまご		にんじん、ミニトマト、野菜ジュース	玉葱、にんにく、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、えだまめ	はいが精米、じゃがいも、薄力粉、パン粉	米ぬか油、和風ノオイルドレッシング	エネルギー タンパク質 脂質	932 kcal 28.6 g 38.3 g
24月	ご飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ 豆乳のみそ汁 牛乳	鶏肉、まぐろ缶詰、厚揚げ、みそ、調製豆乳	ヨーグルト、牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	にんにく、ごぼう、キャベツ、はくさい、ぶなしめじ	はいが精米、こんにやく、三温糖	ごまドレッシング、マヨネーズ、ごま	エネルギー タンパク質 脂質	859 kcal 36.6 g 33.3 g
25火	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の和えもの 豆腐の中華スープ 牛乳	豚肉、木綿豆腐	牛乳	ピーマン、赤パプリカ、チンゲンツアイ、ねぎ	キャベツ、白ねぎ、黄パプリカ、土しょうが、にんにく、もやし、だいこん、干し椎茸、はくさい	はいが精米、かたくり粉	米ぬか油、ごま油、ごま	エネルギー タンパク質 脂質	764 kcal 28.0 g 29.4 g
26水	ご飯 かつおの竜田揚げ じゃがいものどぼろ煮 キャベツのみそ汁 牛乳	かつお、鶏肉、油揚げ、かつおだし、みそ	牛乳	いんげん、ねぎ	土しょうが、にんにく、もやし、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	はいが精米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、ごま油	エネルギー タンパク質 脂質	849 kcal 44.5 g 22.5 g
27木	ご飯 ペペロンチキン 小松菜サラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉、まぐろ缶詰、ミックスピーズ、ベーコン	牛乳	とうがらし、こまつな、にんじん、トマト缶詰	にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン、玉葱	はいが精米、三温糖	オリーブ油、米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	841 kcal 37.4 g 34.1 g
28金	校外学習のため給食はありません。								
31月	アップルパン たらのトマトチーズ焼き パプリカサラダ コンソメジュリエヌ 牛乳	まだら、まぐろ缶詰、ベーコン	ナチュラルチーズ、牛乳	パセリ、赤パプリカ、ブロッコリー、バジル、にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、黄パプリカ、きゅうり、レモン、キャベツ	アップルパン、三温糖、じゃがいも、はちみつ	オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質	751 kcal 37.3 g 23.3 g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。
栄養の基準値 エネルギー：820kcal たんぱく質：30.0g 脂質：26.0g