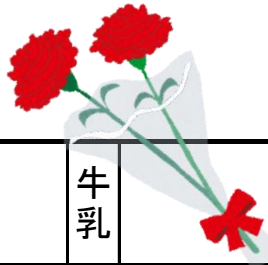


令和6年度 5月献立表

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|------------------|----|---------------------|------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
| 1 水 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 670 kcal |
| | カレイの塩こんぶ蒸し | | からすがレイ, 塩昆布 | | | 36.7 g |
| | きんぴらごぼう (みそ味) | | 豚肉, みそ | つきこん, 三温糖, ごま油 | ごぼう, たけのこ, にんじん | 15.7 g |
| | かきたま汁 | | たまご, かつお削り節, こんぶ | かたくり粉 | はくさい, ねぎ, えのきたけ | |
| 2 木 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 725 kcal |
| | 鶏の山椒焼き | | 鶏肉 | かたくり粉 | | 33.4 g |
| | ごま酢和え | | ロースハム | ごま, 三温糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな | 25.2 g |
| | 春きゃべつのみそ汁 | | 厚揚げ, みそ | じゃがいも | キャベツ, ぶなしめじ, ねぎ | |
| 7 火 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 814 kcal |
| | ミートボールのトマト煮 | | 豚ひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉, 牛乳 | パン粉 | 玉葱, にんじん, セロリー, にんにく(りん茎), トマト缶詰, いんげん | 31.7 g |
| | かぼちやのサラダ | | ロースハム | マヨネーズ | かぼちや, 玉葱, きゅうり, えだまめ | 28.2 g |
| | 春きゃべつのスープ | | ベーコン | なたね油 | キャベツ, 玉葱, にんじん | |
| 8 水 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 968 kcal |
| | 豚肉ともやしのホイル焼き | | 豚肉 | 三温糖, ごま油 | りょくとうもやし, ねぎ, ぶなしめじ, にんにく(りん茎) | 34.3 g |
| | 五目豆 | | 大豆, こんぶ | つきこん, 三温糖 | たけのこ, にんじん, ごぼう | 47.0 g |
| | わかめのみそ汁 | | わかめ, 木綿豆腐, みそ | | 玉葱 | |
| 9 木 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 738 kcal |
| | 鱈の塩焼き | | さわら | | | 36.8 g |
| | 切干大根の煮物 | | 油揚げ | 三温糖 | 切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸 | 23.2 g |
| | さつま汁 | | 鶏肉, 油揚げ, みそ | さつまいも, つきこん | にんじん, だいこん, はくさい, 白ねぎ | |
| 10 金 | カレーソースのスパゲティ | ○ | 牛ひき肉, 豚ひき肉 | スパゲティ, 米ぬか油 | 玉葱, にんじん, にんにく(りん茎), 土しょうが, パナナ, もも缶, トマト缶詰 | 784 kcal |
| | リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ | | まぐろ缶詰 | 三温糖, 米ぬか油 | キャベツ, にんじん, とうもろこし | 33.7 g |
| | | | | | | 28.1 g |
| 13 月 | 黒糖パン | ○ | | 黒糖パン | | 732 kcal |
| | たらのトマトソース | | まだら | 三温糖 | 玉葱, にんにく(りん茎), パセリ, ブロッコリー | 37.1 g |
| | ジャーマンポテト | | ベーコン | じゃがいも, なたね油 | 玉葱, パセリ | 22.0 g |
| | ミルクスープ | | ミックスビーンズ, ロースハム, 牛乳 | 有塩バター, 薄力粉 | 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, にんじん | |
| | ジョア ストロベリー | | ジョア | | | |
| 14 火 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 799 kcal |
| | 肉じゃが (豚肉) | | 豚肉 | じゃがいも, しらたき, 米ぬか油, 三温糖 | 玉葱, にんじん | 32.1 g |
| | きゅうりの酢の物 | | わかめ | 三温糖, ごま(乾) | きゅうり, りょくとうもやし | 25.5 g |
| | 小松菜のみそ汁 | | 油揚げ, みそ | | こまつな, ぶなしめじ | |
| 15 水 | ビビンバ | ○ | 牛肉, 米みそ(赤色辛みそ) | はいが精米, ごま油, 三温糖, ごま | ゆでぜんまい, 土しょうが, ほうれんそう, だいずもやし, にんじん, はくさいキムチ | 689 kcal |
| | トックスープ | | わかめ | もち, ごま油 | えのきたけ, しいたけ, はくさい | 26.8 g |
| | | | | | | 22.5 g |
| 16 木 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 783 kcal |
| | 鶏とねぎの甘みそ焼き | | 鶏肉, 米みそ(赤色辛みそ) | 三温糖 | 白ねぎ, とうがらし, にんにく(りん茎) | 39.4 g |
| | 野菜のおかか和え | | ロースハム, かつお節 | | キャベツ, きゅうり, にんじん | 29.2 g |
| | 豆腐のすまし汁 | | 絹ごし豆腐, こんぶ | | 切りみつば, 干し椎茸 | |
| 17 金 | ご飯 | ○ | | はいが精米 | | 705 kcal |
| | 赤魚の煮付け | | あかうお | | 土しょうが | 35.1 g |
| | ゆかりサラダ | | | | キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかりふりかけ | 17.3 g |
| | 豚汁 | | 豚肉, 油揚げ, みそ | ごま油, さつまいも, 板こんにゃく | にんじん, はくさい, ぶなしめじ, 玉葱, ごぼう, 白ねぎ, とうがらし | |
| 18 土 | ハヤシライス | ○ | 豚肉 | はいが精米, 米ぬか油 | トマト缶詰, 玉葱, にんじん, にんにく(りん茎), マッシュルーム | 904 kcal |
| | コールスロー | | | 三温糖, 米ぬか油 | キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁 | 22.5 g |
| | みかんゼリー | | | | みかんゼリー | 31.4 g |
| | アシドミルク | | アシドミルク | | | |

| | | | | | |
|---------|---------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|----------|
| 21 火 | ご飯 | | はいが精米 | | 772 kcal |
| | ちくわ二色揚げ | ちくわ, あおのり | てんぷら粉, 米ぬか油 | しょうが(甘酢漬) | 29.9 g |
| | 小松菜とゆばの煮浸し | 湯葉 | 三温糖 | こまつな, にんじん | 22.8 g |
| | 道産子汁 | 豚肉, みそ | じゃがいも, 有塩バター | にんじん, 玉葱, とうもろこし, ぶなしめじ, ねぎ | |
| 22 水 | ご飯 | | はいが精米 | | 703 kcal |
| | 鮭の西京焼き | しろさけ, 米みそ(甘みそ) | 三温糖 | | 41.4 g |
| | ひじきの煮物 | 干ひじき, 大豆, 油揚げ | つきこん, 三温糖 | にんじん | 16.1 g |
| | 吉野汁 | 鶏肉, こんぶ, かつお節 | かたくり粉, さといも | 生しいたけ, えのきたけ, だいこん | |
| 23 木 | 牛肉とにらのチャーハン | 牛肉, たまご | はいが精米, ごま油 | にんじん, 玉葱, にら, にんにく(りん茎) | 905 kcal |
| | 凉拌三絲 | ロースハム | 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, ごま | にんじん, きゅうり, きくらげ | 26.9 g |
| | わかめスープ | わかめ, 木綿豆腐 | ごま油 | えのきたけ | 47.1 g |
| 24 金 | ご飯 | | はいが精米 | | 786 kcal |
| | 豚肉のブルコギ | 豚肉 | 三温糖, ごま油 | 土しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, 赤パプリカ, ピーマン | 30.7 g |
| | ごまたっぷりサラダ | ロースハム | ごま, ごまドレッシング | こまつな, りょくとうもやし, とうもろこし, にんじん | 31.9 g |
| | 豆腐のみそ汁 | わかめ, 絹ごし豆腐, みそ | | 玉葱 | |
| 27 月 | ご飯 | | はいが精米 | | 762 kcal |
| | 豆腐ハンバーグきのこソース | 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき, 凍結全卵 | パン粉, 有塩バター, かたくり粉 | 玉葱, 干し椎茸, にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, エリンギ | 35.6 g |
| | じゃこピーマン | しらす干し | ごま油 | ピーマン, キャベツ | 26.6 g |
| | もやしのピリ辛みそ汁 | 油揚げ, みそ, かつおだし | | りょくとうもやし, にら | |
| 28 火 | ホットドッグ | フランクフルト | ドッグパン, 米ぬか油 | キャベツ | 863 kcal |
| | コーンクリームシチュー | 鶏肉, 牛乳 | じゃがいも, クリームシチュールー | にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, とうもろこし, とうもろこし缶詰(クリーム) | 33.6 g |
| | パプリカサラダ | まぐろ缶詰 | じゃがいも, はちみつ, オリーブ油 | 赤パプリカ, 黄パプリカ, きゅうり, ブロッコリー, レモン果汁, バジル | 34.5 g |
| 29 水 | ご飯 | | はいが精米 | | 773 kcal |
| | 回鍋肉 | 豚肉 | 米ぬか油, かたくり粉 | キャベツ, 白ねぎ, 青ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 土しょうが, にんにく(りん茎) | 28.4 g |
| | もやし中華和え | ロースハム | ごま油, 三温糖 | りょくとうもやし, にんじん, きゅうり | 29.4 g |
| | 春雨スープ | | 緑豆はるさめ, ごま油 | チンゲンツァイ, はくさい, えのきたけ | |
| 30 木 | ご飯 | | はいが精米 | | 873 kcal |
| | いわしのしょうがダレ | まいわし | 三温糖, かたくり粉, 薄力粉, 米ぬか油 | 土しょうが | 47.7 g |
| | 大阪しろ菜の煮浸し | 厚揚げ | 三温糖 | おおさかしろな, にんじん | 24.3 g |
| | カレーけんちん汁 | 木綿豆腐 | じゃがいも, こんにゃく, 米ぬか油 | だいこん, にんじん, ごぼう, 玉葱 | |

5月の給食目標

バランスよく食べよう

だいせんの生徒のみなさんは給食をたくさんしっかりと食べてくれていますが、野菜のお皿を残している人も多いです。野菜には肉や魚には含まれないような栄養素もたくさん入っています。苦手なものもできるだけ、せめて一口は食べてみると、意外とおいしかったという発見もあるかもしれませんよ！

