

こんだてひょう
令和8年度 5月献立表



大阪府立堺聴覚支援学校

日	こんだてめい 献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	エネルギー (kcal)
1 金	ごはん	○		せいはいくまい		671
	あじのごまだれ焼き		あじ			
	ひじきの煮物		ひじき あぶらあげ		にんじん	
	すまし汁		とうふ ワカメ		えのき たけのこ みつば	
7 木	揚げパン	○		パン あぶら さとう		869
	肉団子のシチュー		にくだんご	じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
	いんげんサラダ		とりにく	マヨネーズ	さんどまめ キャバツ	
8 金	旬ごはん	○	あぶらあげ	せいはいくまい	たけのこ	680
	鶏すき煮		とりにく とうふ	こんにやく ふ	にんじん たまねぎ はくさい	
	沢煮椀		とうふ	でんぷん	だいこん にんじん たけのこ	
11 月	ポークカレー	○	ぶたにく	せいはいくまい じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	789
	豆腐サラダ		とうふ ツナみずに		キャバツ きゅうり	
12 火	ごはん	○		せいはいくまい		807
	照り焼きチキン		とりにく	マヨネーズ		
	ワカメソテー		ベーコン ワカメ	こんにやく	たけのこ ねぎ	
	みそ汁(たまねぎ)		みそ あぶらあげ とうふ		たまねぎ はくさい	
13 水	豆ごはん	○		せいはいくまい	えんどう	725
	厚揚げのみそ炒め		ぶたにく みそ あつあげ		たけのこ キャバツ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	
	はんぺんのすまし汁		はんぺん ワカメ		にんじん ねぎ	
14 木	ココア食パン	○		パン		692
	マカロニグラタン		とりにく チーズ	マカロニ パター こむぎこ ぼんこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	
	トマトスープ		ベーコン		キャバツ セロリ トマト にんじん	
15 金	炒飯	○	ぶたにく たまご	せいはいくまい	にんじん たまねぎ グリンピース	725
	系かまぼこのサラダ		かまぼこ	マヨネーズ	にんじん キャバツ	
	野菜スープ		ベーコン		たまねぎ もやし チンゲンサイ	
18 月	焼きそば	○	ぶたにく	やきそばめん	たまねぎ キャバツ にんじん	719
	ワンタンスープ		とりにく	こむぎこ	しょうが はくさい もやし ニラ にんじん	
	揚げ餃子		ぶたにく	こむぎこ あぶら	キャバツ	
19 火	ごはん	○		せいはいくまい		724
	魚(ホキ)のフライ		ホキ	こむぎこ ぼんこ あぶら		
	ニラもやしソテー		ぶたにく		ニラ もやし キャバツ	
	みそ汁		みそ あぶらあげ	じゃがいも	えのき ねぎ	

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 (kcal)
20 水	ミックスピラフ	○	とりにく	せいはいくまい バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム	663
	コールスローサラダ			マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
	チンゲン菜のスープ		ベーコン		チンゲンサイ たまねぎ もやし	
21 木	うずまきパン	○		パン		653
	酢豚		ぶたにく あつあげ	かたくりこ あぶら	にんじん たけのこ たまねぎピーマン チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	
	中華スープ		とりにく ワカメ とうふ		はくさい	
22 金	ごはん	○		せいはいくまい		738
	鶏じゃが		とりにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	ツナみそ汁		ツナみずに みそ とうふ		だいこん にんじん ねぎ	
25 月	カレーピラフ	○	ぶたにく	せいはいくまい	にんじん たまねぎ ほしぶどう	613
	キャベツのサラダ				キャベツ もやし ホールコーン	
	大根スープ		ベーコン		にんじん だいこん はくさい	
26 火	ごはん	○		せいはいくまい		787
	鶏のから揚げ		とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		
	カラフル野菜炒め				ピーマン さんどまめ	
	みそ汁		とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく	にんじん はくさい	
27 水	麦ごはん	○		せいはいくまい おしむぎ		723
	おでん		ひらてん あつあげ	こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん	
	キャベツのおかか和え		かつお		キャベツ にんじん もやし	
28 木	パーカーパン	○		パン		684
	ハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぼんこ	たまねぎ にんじん	
	キャベツソテー			あぶら	キャベツ	
	ワカメスープ		とりにく	ワカメ	ねぎ しめじ たけのこ チンゲンサイ	
29 金	親子どんぶり	○	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	せいはいくまい	たまねぎ にんじん ねぎ	769
	きゅうりの炒め煮			あぶら	きゅうり	
	すまし汁		とうふ ワカメ		しめじ	

★食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

旬を食べよう！ 「新じゃがいも」

カレーライスやポテトサラダなどで使うじゃがいも。

じゃがいもは1年中みかけますが、5月から6月、ちょうど春から初夏にかけて旬をむかえます。

ちょっと小粒のじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。

