

令和2年度



5月給食献立予定表

呉特別支援学校

日・曜	献立名	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		赤 (主に体をつくる)	黄 (主に熱や力のもとになる)	緑 (主に体の調子を整える)	
1 金	中華おこわ ごま和え さつま汁	焼き豚 鶏肉 みそ	こめ もちごめ ごま油 さとう ごま さつまいも	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ ほうれん草 もやし ごぼう だいこん ねぎ	576 21.6 8.8
7 木	スパゲッティイタリアン フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン しいたけ えのきたけ	640 28.2 23.7
8 金	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ あまなつかん	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 肉ワンタン	こめ さとう かたくり粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん にら もやし ねぎ あまなつかん	798 36.8 25.6
11 月	ごはん 豚肉ときのこのケチャップ炒め お豆のスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	こめ 油 さとう じゃがいも	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ パセリ	750 29.5 25.9
12 火	ごはん さばの竜田揚げ ごま和え わかめ汁	牛乳 さば わかめ	こめ 油 かたくり粉 ごま さとう	ほうれん草 もやし にんじん たけのこ えのきたけ	721 31.9 23.9
13 水	ごはん ミートボールのクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳 チキンボール ひじき チーズ	こめ じゃがいも マカロニ さとう 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり コーン	833 28.3 23.8
14 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのレモン和え マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	こめ マーマレード マカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	730 29.9 25.2
15 金	大根のピリ辛丼 もやしのナムル 豆腐スープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ベーコン	こめ 油 さとう かたくり粉 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン	728 31.9 20.6
18 月	ごはん 親子煮 ごぼうのマヨネーズサラダ	牛乳 鶏肉 たまご ハム	こめ じゃがいも 油 さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう ピーマン	730 27.1 21.6
19 火	ごはん きのこ厚揚げのピリ辛炒め にらまスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ベーコン たまご	こめ かたくり粉 ごま油	しめじ しいたけ エリンギ まいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら	841 38.6 35.4
20 水	ちゃんぽん麺 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ ツナ 塩昆布 海藻 ヨーグルト	中華めん 油 さとう	もやし ねぎ 干しいたけ きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん みかん もも パイン	716 35.3 22.3
21 木	ごはん やさいふりかけ あじの南蛮漬け 青菜スープ	牛乳 あじ ベーコン	こめ かたくり粉 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン 小松菜 えのきたけ ねぎ	727 29.4 23.9
22 金	麦ごはん 呉の肉じゃが けんちん汁	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐	こめ 麦 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	820 31.8 25.1
25 月	カツカレー りっちゃんのサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ハム かつお節 塩昆布	こめ 油 じゃがいも さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	836 22.5 26.3
26 火	ごはん さけの塩焼き 大根サラダ 豚汁	牛乳 さけ ハム 豚肉 みそ かまぼこ しらす干し わかめ	こめ マヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	707 38.7 19.3
27 水	クロワッサン ポークビーンズ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ハム	クロワッサン じゃがいも 油 さとう マヨネーズ はるさめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	826 31.4 40.3
28 木	ごはん がんと野菜のオイスター炒め 沢煮椀	牛乳 がんとどき 豚肉	こめ 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー しめじ にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ	710 31.2 23.8
29 金	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース煮 いんげんスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	こめ かたくり粉 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ いんげん	772 30.0 27.5

※ 物質の都合により献立や食材料を変更する場合があります。御了承ください。

5月においしい食べ物

グリーンピース そらまめ アスパラガス にら メロン あじ