



がつ きゅうしよく こんだて よていひょう
5月給食献立予定表



れいせい わんど
 令和6年度
 とくべつしえんが がつこうおみや がくえん
 特別支援学校大宮ろう学園

日 よ 日 曜 日	献立名 (主食、おかず、牛乳)	【赤】 からだの血や肉や骨になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		主 な 調 味 料	ワ ン ポ イ ン ト	エ ネ ル ギ ー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (水)	フラワーパン 和風ミートローフ ジャーマンポテト "《ショルダーベーコン》" 野菜スープ そらまめ 牛乳	鶏ひき肉 だいず たまご 卵	干しひじき きゅうり 牛乳	たまねぎ	たまねぎ ホールコーン	小麦粉 砂糖 パン粉 きび糖	マーガリン じゃがいも 米油 砂糖	イースト 塩 ケチャップ 酒 中濃ソース 塩 塩 こしょう 鶏がらスープ 塩 こしょう	お 手 伝 い よ ろ し く ね	461 599 768 791
2 (木)	鮭寿司 "《鮭ほぐし身》" 笹かまのお茶の葉揚げ "《笹かまぼこ》" とん汁 かしわ餅 牛乳	さけ(ほぐし身) さけ 笹かまぼこ 卵 すけそうたら	鮭 にんじん	さやえんどう しょうが	ごぼう だいこん 長ねぎ	米 大麦 きび糖 でん粉 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 油 だいずあぶら 大豆油 米油	す しょう け 酢 塩 酒 塩 せん茶 抹茶 せつこう 酒 こめ 米みそ かつおだし	たんご 端 午 の せ つ く 節 句 こ ん だ て 献 立	506 658 844 869
3 (金)	憲法記念日(けんぽうきねんび)								おてつたいをしよう!	
6 (月)	こどもの日振替休日(ふりかえきゅうじつ)								おてつたいをしよう!	
7 (火)	ごはん 魚と豆腐の中華煮 五目中華サラダ セミノール 牛乳	ネズミザメ 木綿豆腐 卵	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	米 でん粉 きび糖	だいずあぶら 大豆油 緑豆はるさめ 米油 小麦粉 きび糖	しょうゆ 中華だし オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	う ご う 濃 厚 オ レ ン ジ	482 626 803 827	
8 (水)	バターライス チキンのフレーク焼き アスパラソテー 白いんげん豆のスープ 牛乳	鶏もも肉 バルメザンチーズ まぐろ水煮 ショルダーベーコン 白いんげん豆	にんじん	ホールコーン キャベツ たまねぎ セロリー だいこん エリンギ	米 大麦 コーンフレーク パン粉	バター 米油 米油	塩 マヨネーズ代替品 しょうゆ 塩 こしょう 塩 コンソメ 鶏がらスープ	し ゆ ん 旬 の や さい 野 菜 ア ス パ ラ	458 595 763 786	
9 (木)	ごはん かつおのごまみそかけ むらくも汁 昆布入り浅漬け 牛乳	かつお 鶏もも肉 卵 木綿豆腐	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん きゅうり しょうが	米 でん粉 きび糖 でん粉	大豆油 小麦粉 ごま油 しょうゆ 米みそ しょうゆ だいこん しょうゆ みりん	きょうさくらあか 京桜赤みそ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん	し ゆ ん 旬 の さ かな 魚 か つ お	461 599 768 791	
10 (金)	山菜うどん(地粉うどん) " (つゆ) まめ 豆と芋のかりんとう ごま酢和え 牛乳	豚もも肉 油揚げ だいず 牛乳	にんじん	なめこ わらび ぜんまい 長ねぎ たけのこ キャベツ	小麦粉 きび糖	米油 大豆油 小麦粉 ごま油 しょうゆ 塩 酢	しょうゆ みりん かつおだし 酒 しょうゆ 塩 酢	や ま 山 に も は る が 筋 力	476 619 794 818	
13 (月)	ごはん ひじき入り卵焼き 切干し大根の含め煮 "《さつま揚げ》" なめこ汁 ヨーグルト 牛乳	卵 鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ たら いたどり 木綿豆腐 ゼラチン	にんじん	ほし 乾 しいたけ きび糖 こんにやく きび糖 でん粉 砂糖	米 きび糖 米油 米油 でん粉 砂糖	しょうゆ 酒 かつおだし かつおだし みりん しょうゆ 塩 みりん かつおだし 米みそ	う み 海 の 幸 や ま 山 の 幸	494 619 793 817		
14 (火)	スパゲッティミートピーズ(めん) " (ソース) きびなごごまフライ ミックスサラダ "《ボンレスハム》" 牛乳	豚ひき肉 だいず バルメザンチーズ きびなご ボンレスハム 豚もも肉	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 きび糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも きび糖 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油 米油 酢 塩 塩 香辛料	こ し よ う デ ミ グ ラ ス ソ ー ス ケ チャ ッ プ 塩	か ら だ 身 体 に よ い ソ ー ス	479 622 798 822	
15 (水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ツナみそサラダ 手作りカフェオレゼリー 牛乳	鶏ひき肉 まぐろ水煮 牛乳 粉寒天	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが 乾しいたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも きび糖 でん粉 きび糖 きび糖	米油 米油 小麦粉 しょうゆ インスタントコーヒー	み り ん し よ う ゆ か つ お だ し 米 み そ 酢 し よ う ゆ イン ス タ ン ト コ ー ヒ ー	し ん 新 じ ゃ が が 味 わ つ て	468 608 780 803	
16 (木)	チャーハン 根菜ごまキムチ汁 "《はくさいキムチ》" ピリ辛もやし 牛乳	豚ひき肉 卵 豚もも肉 木綿豆腐 ボンレスハム	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん 長ねぎ はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんにく りんご しょうが もやし	米 大麦 じゃがいも こんにやく きび糖 砂糖 きび糖	ごま油 米油 米油 小麦粉 ねりごま ごま油 米油	中 華 だ し 塩 し よ う ゆ こ し よ う 米 み そ み り ん か つ お だ し 塩 し よ う ゆ ど う が ら し 酢 し よ う ゆ 塩 酢 ど う が ら し	たまご 卵 ご み つ が	455 591 758 781	

日 曜 日	【赤】 献立名 (主食、おかず、 牛乳)	【赤】 からだの血や肉や骨になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		おま 主な 調味料	ワン ポイ ント	エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17 (金)	ごはん さばの西京みそ焼き 手作りする まごはやさしいサラダ 牛乳		さば	にんじん だいこん たまねぎ		米 きび糖 小麦粉 さつまいも きび糖		しょうゆ みりん 西京白みそ 塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ 酒	19日は 食育の日	471 612 785 809	
20 (月)	ごはん 鶏肉の中華炒め わかめスープ 根菜ごまじやこ 牛乳	鶏もも肉 木綿豆腐	わかめ	にんじん 青ピーマン わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう		米 きび糖 米油 じゃがいも 米油 ごま ごま油		しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ 塩 うすくちしょうゆ	野菜 たっぶり	452 587 753 776	
21 (火)	開化丼(麦ごはん) " (具) 大根のみそ汁 くるみおえ 日向夏 牛乳	豚もも肉 木綿豆腐	わかめ	にんじん ごまつな たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう		米 おろし 米 大麦 きび糖 でん粉 きび糖 くるみ ごま		かつおだし 塩 しょうゆ みりん かつおだし 米みそ 米みそ みりん しょうゆ	明治 しほ 初期に	463 602 772 795	
22 (水)	麻婆ラーメン(中華めん) " (つゆ) じゃがチー揚げ 茎わかめのチョナムル 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐		にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ		小麦粉 きび糖 でん粉 じゃがいも でん粉 きび糖		塩 かんすい 鶏がらスープ 米みそ しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ 酢	ま生の いもから 作ります	- 694 890 917	
23 (木)	ごはん しやもの野菜あんかけ 根菜ごま汁 和風サラダ " 《焼きちくわ》 牛乳	豚もも肉		にんじん たまねぎ ひらたけ だいこん ごぼう 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし ぎゅうにゅう		米 でん粉 きび糖 じゃがいも きび糖 でん粉 砂糖		しょうゆ 酒 かつおだし 米みそ みりん 酢 しょうゆ こしょう 塩 みりん	骨ごと いただき ます	451 586 751 774	
24 (金)	セサミトースト(食パン) " (ごまペースト) だいたいのインド風煮込み スティックベジタブル 牛乳			にんじん たまねぎ しょうが パセリ だいこん きゅうり ごぼう レモン果汁 ぎゅうにゅう		小麦粉 小麦粉 上白糖 きび糖 きび糖 きび糖		マーガリン バター ごま ケチャップ カレー粉 塩 酢 塩	よく かんで	451 586 751 774	
27 (月)	運動会 振替休日 (うんどうかいふりかえきゅうじつ)								おてつだいをしよう!		
28 (火)	シーフードカレー(麦ごはん) " (ルー) 大根サラダ メロン 牛乳	ショルダーベーコン いか えび ほたて	プロセスチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり ホールコーン メロン ぎゅうにゅう		米 大麦 じゃがいも 小麦粉 きび糖 きび糖		ソース しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 酢 しょうゆ	うんどうかい 運動会 おひき 予備日 ①	494 643 -	
29 (水)	ごはん 魚とナッツの炒め物 にらまじゅう 中華コンソープ 牛乳	たら	おろし 青ピーマン	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 乾しいたけ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく クリームコーン ホールコーン ぎゅうにゅう		米 小麦粉 でん粉 きび糖 砂糖 小麦粉 コーンスターチ でん粉		酒 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 塩	よく 食欲 わくね 中華 料理	497 647 829 854	
30 (木)	2種おにぎり(菜飯) " 《菜飯の素》 2種おにぎり(茶飯) 鶏肉のから揚げ たぬき汁 ごまおえ 冷凍みかん 牛乳	かつお節	ひしめき 広島菜 京菜 だいこん 大根菜			米 大麦 砂糖 米 大麦 でん粉 コーンスターチ こんにやく きび糖		ごま しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 塩 こしょう 米みそ かつおだし しょうゆ	うんどうかい 運動会 おひき 予備日 ②	520 676 -	
31 (金)	セルフハンバーガー(子供パン) " (手作りハンバーグ) " (ゆでキャベツ) ポトフ風みそスープ 牛乳	豚ひき肉 卵 木綿豆腐	牛乳	トマトピューレ たまねぎ にんにく りんご(ペースト) キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ぎゅうにゅう		小麦粉 砂糖 パン粉 きび糖 小麦粉 砂糖 きび糖		ショートニング イースト 塩 中濃ソース 塩 しょうゆ こしょう 塩 米みそ 鶏がらスープ	はさん で、 がぶつ	455 591 758 781	

*都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー		たんぱく質		脂肪	
	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均
幼稚園	490kcal	476kcal	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	16.6%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	26.1%
小学部(8~9歳)	650kcal	618kcal				
中学部	830kcal	787kcal				
高等部	860kcal	810kcal				

