



学校給食予定献立表

☆給食目標☆

「いろいろな食べ物にチャレンジしよう」

県立みどり養護学校

ひにち日	こんだてめい 献立名	おもなざいりょうとおもなはたらき			ちょうみりょう 調味料	えいようか 栄養価 I補給 - kcal II補給 g kcal 脂肪 g 塩分 g	こんだて・しょくざい 献立・食材 のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (金)	ドッグパン 牛乳 カレーそば ゆで野菜 かぶのスープ	パン、油、 じゃがいも、 パン粉	牛乳、ぶた肉 牛肉、ウイナー	玉ねぎ、ほしぶどう、 ブロッコリー、加ワラー、 かぶ、にんじん、 セリ	コソメ、加ー粉、 ソース、コショウ、 ケチャップ、塩	730Kcal 29.5 g 26.0 g 3.1 g	○子どもの日 (端午の節句) 端午の節句には、柏餅やカツオを食べる慣わしがあります。カツオは「勝つ男」から転じた縁起物です。
2 (月)	～子どもの日献立～ ご飯 緑茶 ソフトひじき かつおの揚げ浸し けんちん汁	精白米、 片栗粉、油、 砂糖、里芋、	かつお、豆腐、 油揚げ、 ソトひじき	大根、にんじん、 ながねぎ、ごぼう、 玉ねぎ、ニンニク	醤油、酒、 酢、みりん、 塩、鰹節、 緑茶	721Kcal 29.5 g 25.0 g 3.1 g	
8 (月)	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	パン、油、 じゃがいも、 砂糖	牛乳、ぶた肉 大豆、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、セリ、 マッシュルーム、グリルピーズ、 きゃべつ、きゅうり、 とうもろこし	トマトソース、 ケチャップ、しょうゆ コソメ、赤ワイン、 塩、コショウ、	789Kcal 31.0 g 24.0 g 3.3 g	
9 (火)	とり五目めし 牛乳 五目汁 小松菜のおひたし	精白米、 油、砂糖、 里芋、	牛乳、とり肉 油あげ、 のり、わかめ	ごぼう、にんじん、 ながねぎ、しょうが、 大根、こまつな、 もやし、しめじ	酒、塩、 醤油、 みりん、 鰹節	706Kcal 31.0 g 23.6 g 2.8 g	
10 (水)	五目うどん 牛乳 ささみのごま酢和え オレンジ	ホトうどん、 片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉 油あげ、とり肉	ほうれんそう、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 アスパラガス、しめじ、 オレンジ	塩、醤油、 鰹節、昆布、 酢	684Kcal 34.3 g 14.5 g 3.0 g	
11 (木)	ご飯 牛乳 豚肉と豆腐のみそ炒め ちんげんさいのスープ	精白米、油、 砂糖、片栗粉、 ごま、ごま油、	牛乳、ぶた肉 生あげ、パプリカ、 わかめ	生姜、ニンニク、たけのこ、 きくらげ、玉ねぎ、にん まいたけ、きゃべつ、 ちんげんさい	醤油、酒、 トウモロコシ、 みそ、塩、 コショウ	709Kcal 28.0 g 22.8 g 2.6 g	
12 (金)	チーズパン 牛乳 ポテトオムレツ アスパラガスのソテー 野菜スープ	パン、油、 じゃがいも、 砂糖	牛乳、ぶた肉、 たまご、ウイナー	玉ねぎ、とうもろこし、 アスパラガス、にんじん、 きゃべつ、かぶ、パセリ	塩、コショウ、 ケチャップ、 ワイン	774Kcal 35.1 g 31.7 g 3.7 g	
15 (月)	玄米パン 牛乳 鮭のワイン蒸し 野菜のソテー わかめスープ ゼリー	パン、バター、 でんぷん ゼリー	牛乳、さけ、 わかめ、	たまねぎ、にんじん、 セリ、アスパラガス、 しめじ、きゃべつ	塩、コショウ、 ワイン、コソメ、 しょうゆ、酒	739Kcal 34.9 g 22.4 g 3.1 g	
16 (火)	おやこどん 牛乳 ゆかり和え みそ汁	精白米、 砂糖、しらたき 片栗粉、 じゃがいも	牛乳、とり肉、 たまご、油あげ、 わかめ	玉ねぎ、さやいんげん、 大根、きゃべつ、にんじ 長ねぎ	酒、醤油、 塩、鰹節、 ゆかり、みそ	739Kcal 30.4 g 23.1 g 3.0 g	

平均栄養価(中・高等部) 熱量 732 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂肪 23.4 g 食塩 3.0 g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

ひ ち 日	こんだてめい 献立名	おもなざいりょうとおもなはたらき			ちようみりよ う 調味料	えいようか 栄養価 I 補料 - kcal II 補料 kcal III 補料 kcal 脂質 g 塩分 g	こんだて・しよくざい 献立・食材 のポイント
		熱や力になる (きいろの食 品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
17 (水)	さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこの煮物 れいとう 冷凍りんご	ホットうどん、 砂糖	牛乳、ぶた肉、 油あげ、 がんもどき	しめじ、ぜんまい、えの にんじん、ながねぎ、 たけのこ、しいたけ、 えだまめ、りんご	醤油、塩、 鰹節、昆布、 みりん、酒	714Kcal 32.7 g 21.8 g 2.6 g	★☆かながわ給食の日☆☆ 5月は横浜市で とれた春キャベ ツ をたっぷり使っ たキーマカレー を予定していま す。  ○鶏肉と花豆の シチュー 花豆はインゲン 豆の仲間です。 給食ではペース ト状のものを使 用します。豆が 苦手な人も食べ やすい、やさし い味です。
18 (木)	★☆かながわ給食の日☆☆ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツ入りキーマカレー じゃがバターコーン	精白米、片栗粉 油、じゃがいも バター	牛乳、ぶた肉 バター	玉ねぎ、きゃべつ、 グリルピーズ、ほしぶどう、 とうもろこし、	加ー粉、ソース、 ツマミ、塩、 ガラムマサラ、 ココナツ	765Kcal 24.3 g 21.9 g 2.6 g	
19 (金)	しろ 白パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉と花豆のシチュー コーンサラダ ヨーグルト	パン、薄力粉、 じゃがいも、 バター	牛乳、とり肉 バター、脱脂粉乳、 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、アスパラガス、 ブロッコリー、きゃべつ、 きゅうり、とうもろこし	塩、ココナツ、 ケチャップ、 加ー粉、 ココナツ	760Kcal 28.9 g 26.2 g 3.2 g	
22 (月)	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳 てりやきちきん ゆで野菜 ミネストローネ	パン、 油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 バター	玉ねぎ、カリフラワー とうもろこし、いんげん きゃべつ、にんじん、 トマト、ニンニク、セリ、パセリ	塩、ココナツ、 醤油、ココナツ	740Kcal 31.2 g 26.0 g 2.7 g	
23 (火)	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 玉子焼き いそかあ 磯香和え とんじり 豚汁	精白米、 砂糖、油、 つきこんにやく じゃがいも	牛乳、たまご、 とり肉、のり、 油あげ、ぶた肉	玉ねぎ、こまつな、 きゃべつ、もやし、 にんじん、大根、ごぼう	塩、ココナツ、 醤油、みそ、 かつおぶし	751Kcal 31.1 g 24.3 g 2.5 g	
24 (水)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根のごまマヨ和え れいとう 冷凍パイン	ホットラーメン、油、 マヨネーズ、ごま	牛乳、ぶた肉 ハム	生姜、ニンニク、きゃべつ、 もやし、にら、しいたけ 玉ねぎ、大根、きゅうり パイナップル	酒、みそ、 醤油、ガラスプ トウパンツァン	681Kcal 27.6 g 14.0 g 3.2 g	
25 (木)	ツナそばろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 さつま汁 ヨーグルト	精白米、 油、砂糖、 さつままいも	牛乳、ツナ ぶた肉、豆腐 ヨーグルト	にんじん、ごぼう、えの だいこん、長ねぎ、 ほうれんそう	酒、みりん、 醤油、鰹節、 みそ	714Kcal 33.5 g 15.0 g 2.9 g	
26 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ ゼリー	パン、砂糖、 油、じゃが芋 ゼリー	牛乳、ウインナー、 ハム	にんじん、セリ、かぶ、 ながねぎ、さやいんげん きゃべつ、ブロッコリー、 たまねぎ	塩、ココナツ、 ローリエ、 ココナツ、 レモン汁	740Kcal 23.2 g 26.5 g 2.9 g	
29 (月)	しろ 白パン ぎゅうにゅう 牛乳 コロケ ゆで野菜 真だくさんスープ	パン、ジャム、油、 じゃがいも	牛乳、ココナツ、 バター	きゃべつ、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、 アスパラガス、トマト、しめじ	ソース、塩、 ココナツ、 ワイン、ココナツ	754Kcal 26.0 g 25.5 g 3.3 g	
30 (火)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 コールスロー ゼリー	精白米、油 じゃがいも、 砂糖、ゼリー	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 グリルピーズ、にんにく、 きゃべつ、ソース、マッシュルーム	塩、ココナツ、 ハラシウ、ソース、 デミグラスソース、 赤ワイン、酢	764Kcal 24.2 g 20.9 g 2.8 g	
31 (水)	スパゲティみそソース ぎゅうにゅう 牛乳 わかめサラダ ラフランス	精白米、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	牛乳、ぶた肉 わかめ	たまねぎ、にんじん、 グリルピーズ、にんにく、 きゃべつ、ソース、マッシュルーム ラフランス	塩、ココナツ、 ハラシウ、ソース、 デミグラスソース、 赤ワイン、酢	764Kcal 24.2 g 20.9 g 2.8 g	