

こんだて5かいつ

茨城県立鹿島特別支援学校

< 給食目標 >

- 全体目標 みんなと一緒に給食を楽しもう。配膳や片付けの手順を知ろう。給食の時間を約束を知ろう。
- 小学部 みんなと一緒に給食を楽しもう。給食の手順を知ろう。給食の時間の約束を知ろう。
- 中学部 みんなと一緒に給食を楽しもう。配膳や片付けの手順を知ろう。給食の時間の約束を知ろう。
- 高等部 仲間と一緒に給食時間を楽しもう。協力し責任をもって、配膳や片付けをしよう。給食の時間の約束を知ろう。

家族で食べよう  朝ごはん		下線のメニューは 特に よくかんで 食べよう!		1(木)	2(金)
				ミートソーススパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ	マーボーどうふどん (ごはん) (マーボーどうふ) ぎゅうにゅう かまぼこ (小1-2:1枚、小3-:2枚) ちゅうかあえ こどものひデザート
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
子どもの日		振替休日			
		ごはん ぎゅうにゅう あじゅうあんみそフライ ブロッコリーのおかかマヨ あえ つくばとりにくだんごスー プ	とんこつラーメン (ちゅうかめん) (とんこつスープ) ぎゅうにゅう とうふナゲット (小:2個、中高:3個) くらげちゅうかあえ	さんしょくどん (むぎごはん) (いりたまご) (そばろ) ぎゅうにゅう はるキャベツたっぷりじる いちごヨーグルト	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごあまずあん (小2個 中高3個) ごまあえ とんじる	メンチカツバーガー (まるパン) (チキンメンチカツ) (ポイルキャベツ) (バックソース) ぎゅうにゅう ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう かますさいきょうづけやき ひじきのごまマヨサラダ やさいのとうにゅうみそし ー	けんちんうどん (ソフトめん) (けんちんじる) ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら (小1-2:1枚、小3-:2枚) おかかあえ	ポークカレー (むぎごはん) (ポークカレー) のおヨーグルト コールスローサラダ	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース マカロニサラダ もずくのみそしる	ミルクパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ほうれんそうとだいのサラダ とりにくとやさいのげんま いいりスープ	ごはん ぎゅうにゅう ローズポークキャベツメン チカツ かまぼこのとさあえ のっぺいしる	ごまみそラーメン (ちゅうかめん) (ごまみそラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小:2個、中高:3個) あんにんどうふ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき こんぶのもの どさんこじる	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
むぎごはん ぎゅうにゅう キムタクいため かぼちゃおやき ワンタンスープ	コッペパン ぎゅうにゅう どうにゅうクリーミーコロッ ケ ブロッコリーとコーンのサ ラダ やさいスープ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに ごぼうサラダ すましじる	さんさいうどん (ソフトめん) (さんさいじる) ぎゅうにゅう かきあげ いそべあえ	ガパオライス (ごはん) (ガパオいため) りんごにとんじんジュース ポテトサラダ わかめととうふのスープ	

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



5月 きゅうしょくこんだてひょう

鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
ご了承ください。

日(曜)	こんだて		体をつくるものになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	調味料その他	小学生 (3,4年生) 1147~(kg) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生・高等部 1147~(kg) たんぱく質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・牛乳など (たんぱく質を多く含む)	野菜・きのこ類・海藻類など (ビタミン・ミネラルを多く含む)	米・パン・いも類・油など (炭水化物を多く含む)			
1(木)	ミートソース	ソフトめん						
	パゲティ	ミートソース	ぶた肉 大豆 牛肉	玉ねぎ 人参 黄ピーマン にんにく トマト 人参	ソフトめん	ケチャップ ソース こしょう	655	779
	牛乳		牛乳		油 さとう		24.6	29.2
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス キャベツ 人参		ドレッシング	5.3	6.5
2(金)	マーボー豆腐	ごはん 牛乳 クリームソーダ風ゼリー	牛乳	メロン	こめ さとう 寒天 ゼラチン			
	井	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	人参 玉ねぎ しょうが	でんぶん 油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース トウバンジャン 中華だし	613	795
	かまぼこ		魚肉すりみ えだまめ	とうもろこし	でんぶん		22.5	29.8
	中華あえ			小松菜 もやし 人参		ドレッシング	2.0	2.8
7(水)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ			
	あじ幽庵みそフライ		あじ みそ	ゆず	小麦粉 パン粉 油	みりん	610	780
	ブロッコリーのおかかマヨあえ		かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢	20.3	24.7
	つくばとり肉団子スープ		とうふ とり肉	白菜 長ねぎ しょうが	でんぶん	しょうゆ 酢 しお こしょう 鶏ガラ	1.2	1.5
8(木)	どんこつラー	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん			
	メン	どんこつラーメン	ぶた肉 なた	もやし キャベツ 人参 長ねぎ とうもろこし きくらげ	油	どんこつラーメンスープ こしょう	637	778
	とうふナゲット		魚肉すりみ 豆乳 豆腐	玉ねぎ	油 小麦粉 さとう		24.4	29.6
	くらげ中華あえ			くらげ きゅうり 人参 もやし	ごま ごま油	しょうゆ	3.1	4.1
9(金)	三色丼	ごはん 牛乳 いちごヨーグルト	牛乳 いちごヨーグルト		こめ			
		そばろ	ぶた肉 大豆 えだまめ	玉ねぎ	さとう 油	鮭 しょうゆ	687	847
		いりたまご	けい卵		さとう		29.6	36.4
	春キャベツたっぷり汁		みそ ぶた肉	キャベツ 水菜 もやし 長ねぎ にんにく	ごま ごま油	鶏ガラ 酒 みりん	1.7	2.2
12(月)	麦ご飯 牛乳		牛乳		こめ 麦			
	肉団子あますあん		とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう	しょうゆ 酢	520	658
	ごまあえ			小松菜 もやし 人参	ごま さとう	しょうゆ	20.6	25.8
	豚汁		ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	人参 大根 長ねぎ ごぼう	油	だし	1.6	2.2
13(火)	メンチカツ	まるパン ボイルキャベツ	牛乳	キャベツ	丸パン			
	バーガー	メンチカツ パックソース	とり肉	玉ねぎ	油 パン粉 でんぶん さとう	パックソース カレー粉	626	729
	牛乳		牛乳				21.5	24.7
	ミネストローネ		ベーコン マカロニ 玄米チーズ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	オリーブオイル	ケチャップ コンソメ じゃが芋	2.0	2.4
14(水)	麦ご飯 牛乳		牛乳		こめ 麦			
	かます西京漬け焼き		かます みそ		さとう	みりん 酒	532	659
	ひじきのごまマヨサラダ		ひじき ベーコン	小松菜 人参	ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	酢	24.6	29.9
	野菜の豆乳みそ汁		ぶた肉 豆乳 みそ	人参 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	油 じゃが芋	だし	1.5	1.9
15(木)	けんちんうどん	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん			
	けんちん汁		ぶた肉	白菜 人参 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜	里芋 油	しょうゆ みりん 酒 だし しお	735	835
	さつまいもの天ぷら				さつまいも 油 天ぷら粉		25.8	30.4
	おかかあえ		かつおぶし	ほうれん草 もやし		しょうゆ	4.9	6.0
16(金)	ポークカレー	麦ご飯	ぶた肉 豆乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー にんにく しょうが りんご	こめ 麦			
	のむヨーグルト		のむヨーグルト		油 じゃが芋 カレールウ	こしょう	533	674
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ さとう		15.5	19.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳		こめ 麦	こしょう 酢	1.5	2.0
19(月)	ハンバーグ おろしソース		とり肉	大根 玉ねぎ	油 パン粉 さとう	しょうゆ	592	722
	マカロニサラダ			キャベツ とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	酢 しお こしょう	21.1	24.9
	もずくのみそ汁		もずく とうふ みそ	玉ねぎ えのきだけ		だし	2.0	2.4
	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン			
20(火)	トマトオムレツ		けい卵 ぶた肉	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく	さとう			
	ほうれん草と大豆のサラダ		大豆 ベーコン	ほうれん草		ドレッシング	604	735
	鶏肉と野菜の玄米入りスープ		とり肉	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜	玄米 じゃが芋	コンソメ しお こしょう	24.8	29.6
							2.1	2.6
21(水)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ			
	ローズポークキャベツメンチカツ		ぶた肉	キャベツ	パン粉 小麦粉 油		583	739
	かまぼこの土佐和え		かまぼこ かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参	さとう	しょうゆ 酢	21.4	26.0
	のっぺい汁		とり肉	人参 ごぼう 小松菜	さとうも でんぶん	だし しお しょうゆ	1.3	1.6
22(木)	ごまみそラー	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん			
	メン	ごまみそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なた	人参 たら 長ねぎ チンゲン菜 もやし とうもろこし しょうが にんにく	油	鶏ガラ ごまみそラーメンスープ	632	771
	しゅうまい		ぶた肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん さとう 小麦粉		27.4	33.9
	杏仁豆腐			みかん バインアップル 黄桃	豆乳ゼリー		2.4	3.2
23(金)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ			
	さわらの照り焼き		さわら		さとう	しょうゆ みりん 酒	550	704
	こんぶの煮物		さつまあげ	こんぶ 人参 しらたき	さとう 油	しょうゆ みりん	24.3	29.8
	どさんこ汁		ぶた肉 とうふ みそ	もやし とうもろこし 長ねぎ わかめ しょうが にんにく	ソイバター	だし	1.6	2.1
26(月)	麦ご飯 牛乳		牛乳		こめ 麦			
	キムタク炒め		ぶた肉	長ねぎ たら 小松菜 しめじ つばき 白菜キムチ	ごま油	しょうゆ	512	625
	かぼちゃおやき			かぼちゃ	小麦粉 さとう		17.7	21.4
	ワンタンスープ		ぶた肉	人参 長ねぎ チンゲン菜 えのきだけ キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう でんぶん	中華だし みりん しお しょうゆ	1.9	2.6
27(火)	コッペパン 牛乳 いちごジャム		牛乳		コッペパン いちごジャム			
	豆乳クリーミーコロッケ		豆乳 さけ	玉ねぎ	油 小麦粉 さとう パン粉 小麦粉		604	737
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー とうもろこし カリフラワー		ドレッシング	21.0	25.5
	野菜スープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参		コンソメ しお こしょう	1.9	2.5
28(水)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ			
	さばみそ煮		さば みそ		さとう	しょうゆ	597	781
	ごぼうサラダ		焼きちくわ	ごぼう とうもろこし きゅうり	ごま	ドレッシング	23.4	29.9
	すまし汁		大豆 とうふ	長ねぎ みつば		だし しょうゆ しお みりん	1.3	1.7
29(木)	山菜うどん	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん			
	山菜汁		とり肉	人参 大根 長ねぎ 山菜 えのきだけ		しょうゆ みりん 酒 しお だし	679	805
	かきあげ		大豆	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜 ごぼう	さつまいも 米粉 油		25.4	30.1
	磯辺あえ			キャベツ ほうれん草 もやし のり		しょうゆ	4.8	5.9
30(金)	ガパオライス	ご飯 りんごと人参ジュース			こめ りんごと人参ジュース			
	ガパオいため		えだまめ 大豆 ぶた肉	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく	油 さとう	しょうゆ チンラー オイスターソース しおこしょう みりん	523	701
	ポテトサラダ		ハム	きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう	16.3	22.0
	わかめと豆腐のスープ		とうふ わかめ	長ねぎ	ごま ごま油	中華だし しお こしょう しょうゆ	1.7	2.3