令和４年度　５月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
6	金	あなご天丼、牛乳	あなご	牛乳			精白米、小麦粉、砂糖	大豆油	729
		酢もみきゅうり			にんじん	キャベツ、きゅうり、みょうが	砂糖		
		えのきのみそ汁	豆腐、みそ		ねぎ	えのきたけ			
7	土	チキンライス、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター、サラダ油	850
		クリームシチュー	ベーコン	牛乳	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、小麦粉	ホワイトルウ	
		いちごゼリー				いちご	砂糖		
9	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		746
		ハンバーグ	豚肉			たまねぎ	パン粉、小麦粉		
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レタス		和風ドレッシング	
		豆腐のみそ汁	豆腐、みそ		ねぎ	しめじ			
10	火	親子丼、牛乳	鶏肉、鶏卵、かまぼこ	牛乳	みつば	たまねぎ、干ししいたけ	精白米、砂糖		817
		ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー、にんじん		砂糖		
		もやしとわかめのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	ねぎ	もやし			
		りんごヨーグルト	ヨーグルト			りんご果汁			
11	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		847
		さわらのカレー焼き	さわら					オリーブ油、カレー粉	
		豆じゃが	水煮大豆		にんじん、えだまめ（冷）	たまねぎ、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖		
		ふのすまし汁	焼きふ、かまぼこ		みつば				
12	木	五目うどん、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	ねぎ、にんじん	たまねぎ、はくさい、干ししいたけ	白玉うどん		738
		豆腐ステーキ	豆腐、たら	ひじき	にんじん、ほうれんそう、	キャベツ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	なたね油	
		チョコプリン	豆乳				砂糖、ココアパウダー、米粉		
13	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		727
		さばの南部焼き	さば				砂糖	ごま、オリーブ油	
		糸切昆布の煮物	凍り豆腐、かまぼこ	昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		
		春キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	だいこん、キャベツ			
16	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		732
		青椒肉絲	豚肉		ピーマン、赤ピーマン	たけのこ	片栗粉	サラダ油	
		ゆかりポテト			しそ		じゃがいも		
		野菜たっぷり春雨スープ	ベーコン		ほうれんそう、にんじん	はくさい、しろねぎ	はるさめ		
17	火	キーマカレーかけソフトめん、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、グリンピース	ソフトスパゲティー式めん		842
		海藻サラダ		わかめ、昆布	にんじん	レタス、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、白きくらげ	砂糖		
		いちごプリン		牛乳		いちご果汁	砂糖		
18	水	山菜ごはん、牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	わらび、ぜんまい、たけのこ、干ししいたけ、えのきたけ	精白米、砂糖		748
		メンチカツ	牛肉、豚肉			たまねぎ	小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		レモン和え		わかめ	にんじん	きゅうり、だいこん、レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		なめこ汁	豆腐、みそ		みつば	なめこ			
19	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		701
		赤魚の塩焼き	赤魚					オリーブ油	
		白和え	豆腐		にんじん、えだまめ（冷）	糸こんにゃく、しいたけ	砂糖		
		具だくさんみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ	さといも		
20	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		806
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		
		ポパイ和え			ほうれんそう、にんじん		じゃがいも	ごま、バター	
		ごぼうのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	ごぼう、たまねぎ			
23	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		702
		肉団子	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、砂糖	ごま油	
		中華和え		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ	ごま油	
		五目スープ	なると		にら	たけのこ、もやし、きくらげ			
24	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		701
		鮭の塩こうじ焼き	鮭					オリーブ油	
		マヨおかか和え	かつおぶし		にんじん、ほうれんそう、アスパラガス	もやし、キャベツ		マヨネーズ	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ、しめじ			
25	水	キムチレタスチャーハン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、りんごピューレ	精白米、砂糖	ごま油	754
		小籠包	豚肉			たまねぎ、キャベツ、しょうが	はるさめ、小麦粉		
		コーン卵スープ	鶏卵		ねぎ	とうもろこし	片栗粉		
26	木	小型ロール、牛乳		牛乳			小型ロールパン		844
		焼きそば	豚肉、いか	青のり	にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし	中華めん	サラダ油	
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ、干ししいたけ	パン粉、小麦粉	大豆油、カレー粉	
		みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
27	金	シーフードピラフ、牛乳	えび、いか	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター、サラダ油	745
		ポトフ	ポークウインナー		にんじん	キャベツ、だいこん、たまねぎ			
		豆乳プリン	豆乳				砂糖		
31	火	ハヤシライス、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳		たまねぎ、グリンピース	精白米・麦	ハヤシルウ、サラダ油	836
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ、きゅうり、レタス		和風ドレッシング	
		野菜ゼリー				みかん果汁、にんじん汁	砂糖		

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。