令和５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	血・肉・骨になるもの 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	体の調子を整えるもの 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	熱や力のもとになるもの 6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
1	月	あなご天丼、牛乳 酢もみきゅうり えのきのみそ汁 こどもの日ゼリー（日向夏ゼリー）	あなご 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、みょうが えのきたけ ひゅうがなつ果汁、レモン果汁	精白米、小麦粉、砂糖 砂糖 砂糖	大豆油	787
8	月	ごはん、牛乳 さわらの塩こうじ焼き 豆じゃが ふのすまし汁	さわら 水煮大豆 焼きふ、かまぼこ	牛乳	にんじん、えだまめ（冷） みつば	たまねぎ、糸こんにゃく	精白米 じゃがいも、砂糖	オリーブ油	845
9	火	肉どんぶり、牛乳 ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁 もものヨーグルト	豚肉 かつおぶし 豆腐、みそ ヨーグルト	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、糸こんにゃく えのきたけ もも果肉、もも果汁	精白米、砂糖 砂糖 砂糖		765
10	水	セルフバーガー、牛乳 ジャーマンポテト もやしのスープ	牛肉、豚肉、鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ（粉） にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり たまねぎ もやし	バンズパン、パン粉、片栗粉 じゃがいも	バター	830
11	木	五目みそうどん、牛乳 豆腐ステーキ チョコプリン	鶏肉、油揚げ、みそ 豆腐、たら	牛乳 ひじき	ねぎ、にんじん にんじん、ほうれんそう、	たまねぎ、はくさい、干ししいたけ キャベツ、たまねぎ	白玉うどん 砂糖、片栗粉 砂糖、ココアパウダー、米粉	なたね油	765
12	金	ごはん、牛乳 かつおフライ 糸切昆布の煮物 春キャベツのみそ汁	かつお 凍り豆腐、かまぼこ 厚揚げ、みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん、キャベツ	精白米 小麦粉、パン粉 砂糖	大豆油	778
15	月	ごはん、牛乳 青椒肉絲 ゆかりポテト 野菜たっぷり春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン、赤ピーマン しそ ほうれんそう、にんじん	たけのこ はくさい、しろねぎ	精白米 片栗粉、砂糖 じゃがいも はるさめ	サラダ油	732
16	火	山菜ごはん、牛乳 キャベツ入りメンチカツ レモン和え なめこ汁	鶏肉 牛肉、豚肉 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん みつば	わらび、たけのこ、きくらげ、干ししいたけ、えのきたけ キャベツ、たまねぎ きゅうり、だいこん、レモン果汁 なめこ	精白米、砂糖 小麦粉、パン粉、砂糖 砂糖	大豆油 オリーブ油	748
17	水	スライスパン、牛乳 オムレツ 水菜とベーコンのサラダ クラムチャウダー いちじくジャム	鶏卵、大豆 ベーコン ほたて	牛乳 牛乳	みずな、にんじん にんじん、ほうれんそう	黄ピーマン、レタス、きゅうり たまねぎ いちじく	スライスパン じゃがいも 砂糖	和風ドレッシング バター、ホワイトルウ	807
18	木	ごはん、牛乳 赤魚の塩焼き 白和え 具だくさんみそ汁	赤魚 豆腐 みそ	牛乳	にんじん、えだまめ（冷） にんじん、ねぎ	糸こんにゃく、しいたけ だいこん、えのきたけ、こんにゃく	精白米 砂糖 さといも	オリーブ油	712
19	金	ごはん、牛乳 しゅうまい 中華和え えびとチンゲン菜のスープ	鶏肉、豚肉、たら えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり たけのこ、きくらげ	精白米 パン粉、片栗粉 はるさめ	ごま油 ごま油	731
22	月	ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き ポパイ和え ごぼうのみそ汁	鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん ねぎ	しょうが ごぼう、たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま、バター	806
23	火	シーフードピラフ、牛乳 ポトフ レモンヨーグルト	えび、いか ポークウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、だいこん、たまねぎ レモン果汁	精白米 砂糖	バター、サラダ油	732
24	水	キーマカレーかけソフトめん 海藻サラダ パインゼリー	豚肉、牛肉	牛乳 わかめ	にんじん、グリンピース にんじん	たまねぎ レタス、きゅうり、キャベツ パイン果汁	ソフトスパゲティ式めん 砂糖	カレールウ 青じそドレッシング	856
25	木	キムチレタスチャーハン、牛乳 小籠包 コーン卵スープ	豚肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい、たまねぎ、りんごピューレ たまねぎ、キャベツ、しょうが とうもろこし	精白米、砂糖 はるさめ、小麦粉 片栗粉	ごま、ごま油	835
26	金	ハヤシライス、牛乳 ツナサラダ 豆乳プリン	牛肉、豚肉 まぐろ油漬け 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリンピース キャベツ、きゅうり、レタス	精白米・麦 砂糖	ハヤシルウ、サラダ油 和風ドレッシング	851
30	火	小型ロール、牛乳 鶏肉とほうれん草のスパゲティ ポークビーンズ いちごプリン	鶏肉 豚肉、水煮大豆	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん、トマト	たまねぎ しめじ、たまねぎ いちご果汁	小型ロールパン スパゲティ じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	784
31	水	回鍋肉丼、牛乳 五目スープ アセロラミルクゼリー	豚肉、みそ 豆乳	牛乳	ピーマン、赤ピーマン にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、白ねぎ たけのこ、もやし、しいたけ アセロラ果汁	精白米、砂糖、片栗粉 砂糖	ごま油	829

※　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。