

## 5月給食カレンダー

| げつようび<br>月           | かようび<br>火           | すいようび<br>水            | もくようび<br>木  | きんようび<br>金     |
|----------------------|---------------------|-----------------------|---|----------------|
| 1日                   | 2日                  | 3日                    | 4日  | 5日             |
| ごはん<br>ご飯            | ぎゅうにく<br>牛肉のしぐれ煮ちらし | けんぽうきねんび<br>憲法記念<br>日 | みどりの<br>日   | こどもの<br>日      |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぎゅうにゅう<br>牛乳        |                       |   |                |
| あじのねぎソースかけ           | こまつな<br>小松菜のおかか和え   |                       |   |                |
| キャベツの昆布あえ            | しめじのすまし汁            |                       |   |                |
| チンゲン菜のみそ汁            | かしわもち風プリン           |                       |   |                |
| 8日                   | 9日                  | 10日                   | 11日   | 12日            |
| ごはん<br>ご飯            | ごはん<br>ご飯           | ごはん<br>ご飯             | ツナサンド   | たけのごはん         |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |
| とりにく<br>鶏肉の甘から揚げ     | かれいの煮付け             | ぶた<br>豚みそ             | じゃがいも<br>じゃがいもと実えんどうのソテ   | ちくわの緑茶揚げ       |
| こまつな<br>小松菜と油揚げのあえもの | キャベツのごまマヨネーズあえ      | ほうれんそう<br>ほうれん草のレモンあえ | ヨーグルト   | キャベツのゆかりあえ     |
| たま<br>玉ねぎのすまし汁       | えのきのみそ汁             | とうふ<br>豆腐のすまし汁        |   | さわに<br>沢煮椀     |
| 15日                  | 16日                 | 17日                   | 18日   | 19日            |
| こめこ<br>米粉のハヤシライス     | ごはん<br>ご飯           | ごはん<br>ご飯             | ミルクパン   | ごはん<br>ご飯      |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | ぎゅうにゅう<br>牛乳   |
| だいず<br>大豆サラダ         | さばの塩焼き              | チンジャオロースー             | タンドリーチキン  | さけのみりん焼き       |
| さくらんぼゼリー             | ひじきと実えんどうのそぼろ煮      | ちゅうかふう<br>中華風あえもの     | フレンチサラダ   | こんにやくサラダ       |
|                      | かきたま汁               | わかめスープ                | オニオンスープ   | さやえんどうのみそ汁     |
| 22日                  | 23日                 | 24日                   | 25日   | 26日            |
| ごはん<br>ご飯            | ごはん<br>ご飯           | ごはん<br>ご飯             | こくとう<br>黒糖パン  | ごはん<br>ご飯      |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ぎゅうにゅう<br>牛乳          | ぎゅうにゅう<br>牛乳  | 牛乳             |
| とんてき風                | さばのしょうが煮            | とりにく<br>鶏肉の炒め物        | さけのピザ風  | かつおのごまがらめ      |
| そ<br>添え野菜            | レモンあえ               | ちくわサラダ                | アスパラサラダ   | きゅうりの酢のもの      |
| わかめとじゃがいものみそ汁        | とうにゅう<br>豆乳汁        | にらたまスープ               | こまつな<br>小松菜のスープ   | とうふ<br>豆腐のすまし汁 |
|                      | くず餅風デザート            |                       | おおうちやま<br>大内山ミルクプリン   |                |
| 29日                  | 30日                 | 31日                   | さわに<br>沢煮椀とは、<br>さわに<br>沢煮椀とは、千切りに切った野菜と豚脂や鶏肉など多くの食材を使って作った汁物です。昔、多いということを「さわ」といったことからこの名前がつけました。給食では、豚肉を細く切り、千切りにしたにんじん、玉ねぎ、えのきなどの野菜とともにさっと煮て作ります。 |                |
| ごはん<br>ご飯            | ごはん<br>ご飯           | ごはん<br>ご飯             |   |                |
| ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぎゅうにゅう<br>牛乳        | ぎゅうにゅう<br>牛乳          |   |                |
| こめこ<br>米粉のチキンカレー     | さわらのごまみそ焼き          | たらのチリソース              |   |                |
| ごぼうサラダ               | なめたけあえ              | こまつ<br>小松ナムル          |   |                |
| みかんヨーグルト             | わかたけ<br>若竹汁         | はるさめ<br>春雨スープ         |   |                |

# 給食献立表

三重県立産会特別支援学校  
※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。  
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

| 日   | 献立名             | 赤の仲間<br>血や肉になる     |          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる |                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える |                             | たんぱく質<br>食塩相当量 | たんぱく質<br>食塩相当量 |
|-----|-----------------|--------------------|----------|------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------|----------------|
|     |                 |                    |          |                  |                  |                  |                             |                |                |
| 1月  | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 540 kcal       | 668 kcal       |
|     | あじのねぎソースかけ      | まあじ                |          | 片栗粉, 三温糖         | 油, ごま油           | ねぎ               | たまねぎ                        | 23.7 g         | 29.8 g         |
|     | きゅうりの昆布あえ       |                    | 塩昆布      |                  |                  | にんじん             | きゅうり, キャベツ                  | 2.3 g          | 2.6 g          |
|     | チンゲン菜のみそ汁       | 木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ   |          |                  |                  | チンゲンツアイ          | たまねぎ                        |                |                |
| 2月  | 牛肉のしくれ煮ちらし 牛乳   | 牛小間切れ              | 牛乳       | 精米, おおむぎ, 三温糖    |                  | にんじん             | 椎茸                          | 538 kcal       | 643 kcal       |
|     | 小松菜のおかか和え       | かつお節               |          | 三温糖              |                  | ごまつな, にんじん       | もやし                         | 21.2 g         | 24.3 g         |
|     | しめじのすまし汁        | 木綿豆腐               |          |                  |                  | にんじん             | ほんしめじ, たまねぎ                 | 2.0 g          | 2.3 g          |
|     | かしわもち風プリン       |                    |          | かしわもち風プリン        |                  |                  |                             |                |                |
| 8月  | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 545 kcal       | 684 kcal       |
|     | 鶏肉の甘から揚げ        | 鶏肉モモ               |          | 片栗粉, 三温糖         | 油                |                  | たまねぎ                        | 24.7 g         | 31.8 g         |
|     | 小松菜と油揚げのあえもの    | 油揚げ                |          | 三温糖              |                  | ごまつな, にんじん       | もやし                         | 2.0 g          | 2.3 g          |
|     | 玉ねぎのすまし汁        | 木綿豆腐               |          |                  |                  | ねぎ               | たまねぎ                        |                |                |
| 9月  | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 490 kcal       | 589 kcal       |
|     | かれいの煮付け         | かれい                |          | 三温糖              |                  |                  |                             | 27.4 g         | 30.1 g         |
|     | キャベツのごまマヨネーズあえ  |                    |          | 三温糖              | すりごま, ノンエッグマヨネーズ | にんじん             | キャベツ                        | 2.0 g          | 2.3 g          |
|     | えのきのみそ汁         |                    | わかめ      |                  |                  |                  | えのきたけ, たまねぎ                 |                |                |
| 10月 | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 593 kcal       | 715 kcal       |
|     | 豚みそ             | 豚小間切れ, 赤だしみそ       |          | 三温糖              | 油, すりごま          | にんじん, 青ピーマン      | たまねぎ                        | 21.8 g         | 25.6 g         |
|     | ほうれん草のレモンあえ     |                    |          | 三温糖              |                  | ほうれん草, にんじん      | キャベツ, レモン                   | 2.0 g          | 2.4 g          |
|     | 豆腐のすまし汁         | 木綿豆腐               |          |                  |                  |                  | ねぎ                          |                |                |
| 11月 | ツナサンド 牛乳        | ツナ                 | 牛乳       | コッパン             | ノンエッグマヨネーズ       | にんじん             | キャベツ, きゅうり                  | 548 kcal       | 622 kcal       |
|     | じゃがいもと実えんどうのソテー | 実えんどう, ベーコン        | 粉チーズ     | じゃがいも            | バター              | にんじん             | たまねぎ, ホールコーン                | 21.3 g         | 23.6 g         |
|     | ヨーグルト           |                    | ヨーグルト    |                  |                  |                  |                             | 1.9 g          | 2.1 g          |
|     | たけのごはん 牛乳       | 油揚げ                | 牛乳       | 精米               |                  | にんじん             | たけのこ                        | 572 kcal       | 705 kcal       |
| 12月 | ちくわの緑茶揚げ        | ミニちくわ              |          | 米粉               | 油                |                  |                             | 21.0 g         | 25.5 g         |
|     | キャベツのゆかりあえ      |                    |          |                  |                  | にんじん             | キャベツ, もやし                   | 2.5 g          | 3.3 g          |
|     | 沢煮碗             | 豚小間切れ              |          |                  |                  | にんじん             | たまねぎ, えのきたけ                 |                |                |
|     | 米粉のハヤシライス 牛乳    | 牛小間切れ              | 牛乳       | 精米, おおむぎ, 三温糖    | 油                | にんじん             | たまねぎ                        | 570 kcal       | 682 kcal       |
| 15月 | 大豆サラダ           | 大豆                 |          | 三温糖              | 油                | にんじん             | きゅうり, キャベツ                  | 18.3 g         | 20.8 g         |
|     | さくらんぼゼリー        |                    |          |                  |                  |                  |                             | 2.0 g          | 2.4 g          |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 511 kcal       | 643 kcal       |
|     | さばの塩焼き          | 鯖                  |          |                  |                  |                  |                             | 27.0 g         | 34.0 g         |
| 16月 | ひじきと実えんどうのそぼろ煮  | 鶏肉ひき肉, 実えんどう       | 干ひじき     | 三温糖              | 油                | にんじん             | しょうが                        | 1.9 g          | 2.4 g          |
|     | かきたま汁           | 木綿豆腐, たまご          |          |                  |                  | にんじん             | たまねぎ, えのきたけ                 |                |                |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 519 kcal       | 631 kcal       |
|     | チンジャオロースー       | 牛小間切れ              |          | 片栗粉, 三温糖         | 油, ごま油           | 青ピーマン            | たけのこ                        | 23.2 g         | 27.2 g         |
| 17月 | 中華風あえもの         | ハム                 |          | 三温糖              | ごま油              | にんじん             | キャベツ, きゅうり                  | 2.5 g          | 3.2 g          |
|     | わかめスープ          | 木綿豆腐               | わかめ      |                  |                  |                  | ねぎ                          |                |                |
|     | ミルクパン 牛乳        |                    | 牛乳       | ミルクパン            |                  |                  |                             | 531 kcal       | 639 kcal       |
|     | タンドリーチキン        | 鶏肉もも               |          |                  | ノンエッグマヨネーズ       |                  | たまねぎ                        | 26.1 g         | 33.4 g         |
| 18月 | フレンチサラダ         |                    |          | 三温糖              | 油                | にんじん             | キャベツ, きゅうり                  | 2.2 g          | 2.7 g          |
|     | オニオンスープ         | ベーコン               |          |                  | 油                | にんじん             | たまねぎ                        |                |                |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 494 kcal       | 619 kcal       |
|     | さけのみりん焼き        | 鮭                  |          |                  |                  |                  |                             | 24.6 g         | 31.5 g         |
| 19月 | こんにやくサラダ        |                    |          | しらたき             | ノンエッグマヨネーズ       | にんじん             | キャベツ, きゅうり                  | 2.1 g          | 2.6 g          |
|     | さやえんどうのみそ汁      | 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ     |          |                  |                  |                  | さやえんどう                      |                | たまねぎ           |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 549 kcal       | 665 kcal       |
|     | とんてき風           | 豚ロース               |          | 三温糖, 片栗粉         | 油                |                  | しょうが, にんにく, たまねぎ            | 24.2 g         | 28.3 g         |
| 22月 | 添え野菜            |                    |          |                  |                  | にんじん             | キャベツ                        | 2.2 g          | 2.4 g          |
|     | わかめとじゃがいものみそ汁   | あわせみそ              | わかめ      | じゃがいも            |                  |                  | たまねぎ                        |                |                |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 577 kcal       | 709 kcal       |
|     | さばのしょうが煮        | 鯖                  |          | 三温糖              |                  |                  |                             | 23.0 g         | 29.4 g         |
| 23月 | レモン和え           |                    |          | 三温糖              |                  | にんじん             | キャベツ, レモン                   | 2.2 g          | 2.7 g          |
|     | 豆乳汁             | 木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ |          |                  | ごま油              | にんじん             | たまねぎ, キャベツ                  |                |                |
|     | くず餅風デザート        |                    |          |                  |                  |                  |                             |                |                |
|     | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 512 kcal       | 623 kcal       |
| 24月 | 鶏肉の炒め煮          | 鶏肉細切れ              |          | 三温糖, 片栗粉         | 油                |                  | たまねぎ                        | 23.6 g         | 27.6 g         |
|     | ちくわサラダ          | 焼き竹輪               |          | 三温糖              | ごまドレッシング         | にんじん             | キャベツ, きゅうり, ホールコーン          | 2.1 g          | 2.6 g          |
|     | にらたまスープ         | たまご                |          |                  | ごま油              | にら               | たまねぎ                        |                |                |
|     | 黒糖パン 牛乳         |                    | 牛乳       | 黒糖パン             |                  |                  |                             | 608 kcal       | 705 kcal       |
| 25月 | さけのピザ風          | 鮭                  | チーズ      |                  |                  | 青ピーマン            | たまねぎ                        | 30.0 g         | 36.7 g         |
|     | アスパラサラダ         |                    |          | 三温糖              | 油                |                  | グリーンアスパラガス, にんじん            | 2.3 g          | 2.7 g          |
|     | 小松菜のスープ         |                    |          |                  |                  | にんじん, ごまつな       | たまねぎ                        |                |                |
|     | 大内山ミルクプリン       |                    | 牛乳プリン    |                  |                  |                  |                             |                |                |
| 26月 | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 541 kcal       | 655 kcal       |
|     | かつおのごまがらめ       | かつお                |          | 片栗粉, 三温糖         | 油, ごま            |                  |                             | 27.7 g         | 32.6 g         |
|     | きゅうりの酢の物        |                    | わかめ      | 三温糖              |                  | にんじん             | きゅうり                        | 2.1 g          | 2.7 g          |
|     | 豆腐のすまし汁         | 木綿豆腐               |          |                  |                  |                  | ねぎ                          |                | たまねぎ           |
| 29月 | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 610 kcal       | 724 kcal       |
|     | 米粉のチキンカレー       | 鶏肉                 |          | じゃがいも            | 油                | にんじん             | たまねぎ                        | 20.1 g         | 23.0 g         |
|     | ごぼうサラダ          |                    |          | 三温糖              | コーンクリームドレッシング    |                  | ささがきごぼう, きゅうり, キャベツ, ホールコーン | 1.8 g          | 2.2 g          |
|     | みかんヨーグルト        |                    | みかんヨーグルト |                  |                  |                  |                             |                |                |
| 30月 | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 497 kcal       | 624 kcal       |
|     | さわらのごまみそ焼き      | さわら, あわせみそ         |          |                  | ノンエッグマヨネーズ, ごま   |                  |                             | 22.2 g         | 28.7 g         |
|     | なめたけ和え          |                    |          |                  |                  | ほうれん草, にんじん      | キャベツ, えのきたけ                 | 2.3 g          | 2.6 g          |
|     | 若竹汁             |                    | わかめ      |                  |                  | にんじん             | たけのこ, たまねぎ                  |                |                |
| 31月 | ご飯 牛乳           |                    | 牛乳       | 精米, おおむぎ         |                  |                  |                             | 496 kcal       | 609 kcal       |
|     | たらのチリソース        | たら                 |          | 片栗粉, 三温糖         | 油                | 白ねぎ              | たまねぎ, おろししょうが チューブ          | 19.3 g         | 24.6 g         |
|     | 小松ナムル           |                    | わかめ      |                  | ごま油              |                  | ごまつな                        | 1.9 g          | 2.2 g          |
|     | 春雨スープ           |                    |          | 春雨               | ごま油              | にんじん, チンゲンツアイ    | たまねぎ                        |                |                |