

# 5月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金	
		1日	2日	3日	
<p>端午の節句の行事食「かしわもち」 5月5日は子どもの日です。子どもの日には、かしわもちを食べる文化がありますが、なぜかしわもちを食べるのか知っていますか？ 新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏のように、親から子、孫へと命がつながることを願って食べるそうです。</p>		<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみりん焼き</p> <p>キャベツのごまマヨネーズあえ</p> <p>さやえんどうのみそ汁</p>	<p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アスパラと米粉のシチュー</p> <p>しんたま 新玉ねぎとハムのマリネ</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	
6日	7日	8日	9日		10日
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>ほうれん草のマヨおかかあえ</p> <p>わかたけじる 若竹汁</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ピビンパ</p> <p>はるさめ 春雨とわかめのスープ</p>	<p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>りんごジャム</p> <p>あじのカレー揚げ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>み 実えんどうのスープ</p>		<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく いた に 豚肉の炒め煮</p> <p>さやいんげんのごまあえ</p> <p>えのきと油揚げのみそ汁</p>
	13日	14日	15日		16日
	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>あまず 甘酢あえ</p> <p>こまつな 小松菜のみそ汁</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた 豚みそ</p> <p>ほうれん草とコーンの和え物</p> <p>たま 玉ねぎのすまし汁</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのごま焼き</p> <p>きゃべつのおかかあえ</p> <p>とうにゅうじる 豆乳汁</p>	<p>コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>じゃがいもの米粉グラタン</p> <p>ほうれん草とハムのレモンあえ</p> <p>キャベツのスープ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのねぎソース</p> <p>き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華マヨサラダ</p> <p>にらたまスープ</p>
	20日	21日	22日	23日	24日
	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こめこ 米粉のチキンカレー</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ぶどうヨーグルト</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かつおのごまがらめ</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>とうふ 豆腐のすまし汁</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あつあ  あまずいた 厚揚げの甘酢炒め</p> <p>こまつな 小松菜とちくわの和え物</p> <p>えのきのみそ汁</p>	<p>こめこい 米粉入りパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのガーリック焼き</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>やさい 野菜スープ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にく じゃが 肉じゃが</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>ツナとひじきのふりかけ</p>
27日	28日	29日	30日	31日	
<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あかう やさい 赤魚の野菜あんかけ</p> <p>こまつな 小松菜のごまあえ</p> <p>たま 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p> <p>くろ 黒ごまプリン</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのみそ あじの味噌マヨネーズ焼き</p> <p>きゃべつと油揚げの和え物</p> <p>しめじとわかめのすまし汁</p>	<p>ハンバーガーパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>そ 添えキャベツ</p> <p>じゃがいものスープ</p>	<p>ごはん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちくわの緑茶揚げ</p> <p>きゅうりとたくあんの和え物</p> <p>さわに わん 沢煮椀</p>	

# 給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※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。

2024年 5月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量
1 水	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		542 kcal	683 kcal
	さばのみりん焼き	鯖			24.7 g	31.1 g
	キャベツのごまマヨネーズあえ	ツナ	三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	2.4 g	2.7 g
	さやえんどうのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ	じゃがいも			
2 木	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン		523 kcal	611 kcal
	アスパラの米粉シチュー	鶏肉, 豆乳	じゃがいも, 米粉	油	25.1 g	29.1 g
	新玉ねぎとハムのマリネ	ハム		油	2.1 g	2.5 g
7 火	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		517 kcal	648 kcal
	さわらの西京焼き	さわら, 白みそ	三温糖		23.7 g	30.0 g
	ほうれん草のマヨおかかあえ	焼き竹輪, かつお節	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g	2.8 g
	若竹汁		わかめ			
8 水	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		540 kcal	654 kcal
	ピピンパ	牛小間切れ	三温糖	油, ごま, ごま油	22.6 g	26.3 g
	春雨とわかめのスープ	木綿豆腐	春雨	ごま油	2.4 g	2.8 g
9 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン		553 kcal	649 kcal
	りんごジャム				23.0 g	28.8 g
	あじのカレー揚げ	まあじ	片栗粉	油	2.3 g	2.9 g
	コーンサラダ		三温糖	油		
10 金	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		565 kcal	684 kcal
	豚肉の炒め煮	豚小間切れ	三温糖	油	20.9 g	24.0 g
	さやいんげんのごまあえ		三温糖	すりごま	2.0 g	2.3 g
	えのきと油揚げのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				
13 月	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		546 kcal	676 kcal
	あじの竜田揚げ	まあじ	片栗粉	油	24.5 g	31.1 g
	甘酢和え		三温糖		2.2 g	2.5 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				
14 火	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		568 kcal	686 kcal
	豚みそ	豚小間切れ, 赤だしみそ	三温糖	油, すりごま	19.7 g	23.2 g
	ほうれん草とコーンの和えもの		三温糖		1.6 g	1.9 g
	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐				
15 水	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		536 kcal	669 kcal
	さけのごま焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ, ごま	26.2 g	33.4 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節	三温糖		1.8 g	2.0 g
	豆乳汁	木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ		ごま油		
16 木	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン		527 kcal	614 kcal
	じゃがいもの米粉グラタン	鶏肉	牛乳, チーズ	油	25.5 g	29.5 g
	ほうれん草とハムのレモンあえ	ハム	三温糖		2.3 g	2.8 g
	キャベツのスープ					
17 金	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		568 kcal	708 kcal
	さわらのねぎソース	さわら	米粉, 三温糖	油, ごま油	24.4 g	31.2 g
	切り干し大根の中華マヨサラダ	ハム		ノンエッグマヨネーズ, ごま油	2.2 g	2.6 g
	にらたまスープ	たまご, 木綿豆腐	片栗粉	すりごま, ごま油		
20 月	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		563 kcal	670 kcal
	米粉のチキンカレー	鶏肉	じゃがいも, 県内米粉カレー	油	21.0 g	24.3 g
	ひじきサラダ	ツナ	三温糖	油	1.9 g	2.3 g
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			
21 火	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		545 kcal	660 kcal
	かつおのごまがらめ	かつお	片栗粉, 三温糖	油, ごま	28.0 g	33.1 g
	きゅうりの酢の物		三温糖		2.0 g	2.6 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐				
22 水	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		558 kcal	673 kcal
	厚揚げの甘酢炒め	豚小間切れ, 厚あげ	三温糖, 片栗粉	油	19.4 g	22.5 g
	小松菜とちくわの和え物	焼き竹輪	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	2.3 g	2.9 g
	えのきのみそ汁	木綿豆腐, 白みそ				
23 木	米粉入りパン 牛乳	牛乳	米粉入りパン		564 kcal	680 kcal
	さわらのガーリック焼き	さわら		オリーブ油	24.8 g	31.0 g
	フレンチサラダ		三温糖	油	2.3 g	3.1 g
	野菜スープ	ソーセージ	じゃがいも			
24 金	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		574 kcal	694 kcal
	肉じゃが	豚小間切れ, 実えんどう	じゃがいも, しらたき, 三温糖	油	20.4 g	23.8 g
	ほうれん草の和え物		三温糖		1.4 g	1.6 g
	ツナとひじきのふりかけ	ツナ	干ひじき	油, ごま		
27 月	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		543 kcal	670 kcal
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	片栗粉	油	22.4 g	28.0 g
	小松菜のごまあえ		三温糖	すりごま	2.3 g	2.7 g
	玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ	わかめ			
28 火	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		569 kcal	673 kcal
	マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤だしみそ	三温糖, 片栗粉	油, ごま油	21.3 g	24.6 g
	中華サラダ	ツナ	三温糖	ごま油, ごま	1.9 g	2.1 g
	黒ごまプリン					
29 水	ご飯 牛乳	牛乳	精米, おおむぎ		541 kcal	670 kcal
	あじの味噌マヨネーズ焼き	まあじ, 白みそ		ノンエッグマヨネーズ	24.9 g	31.6 g
	キャベツと油揚げの和えもの	油揚げ	三温糖	すりごま	2.1 g	2.4 g
	しめじとわかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ			
30 木	ハンバーガーパン 牛乳	牛乳	ハンバーガーパン		529 kcal	619 kcal
	トマトソースハンバーグ	合挽きミンチ, 木綿豆腐	片栗粉, 三温糖	油	25.5 g	29.2 g
	添えキャベツ				2.2 g	3.1 g
	じゃがいものスープ		じゃがいも			
31 金	たけのこごはん 牛乳	油揚げ	精米		554 kcal	680 kcal
	ちくわの緑茶揚げ	ミニちくわ	米粉	油	19.3 g	23.2 g
	きゅうりとたくあんのあえ物			すりごま	2.3 g	3.1 g
	沢煮碗	豚小間切れ				