

# 5月 給食献立予定表



令和5年度  
埼玉県立上尾特別支援学校

日 (曜日)	献立名 	主な食品とそのはたらき			主な調味料	ワンポイント	エネルギー (kcal) 小低 小高 中・高 だんご 賞 割合 脂質割合
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる			
1 (月)	ごはん	精白米					
	魚とナッツのいためもの	カシューナッツ だいたい油 きび糖 でん粉 植物油	たら 	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ	しょうゆ 酒 トウバンジャン	トマト入り スープ	571 609 762
	卵とトマトのスープ	ごま油 でん粉	鶏むね肉 たまご	トマト セロリー 玉ねぎ エリンギ トマトピューレ	塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ		
	塩きゅうり	ごま		きゅうり	酢 塩		
牛乳		牛乳			18% 28%		
2 (火)	ちらしずし(ごはん)	精白米 もち玄米 きび糖			酢 塩	端午の 節句献 立	553 632 790  18% 21%
	〃 具	きび糖 植物油	えび たまご 脱脂粉乳	にんじん れんこん しいたけ 乾かんぴょう さやえんどう	酢 塩 しょうゆ 酒		
	鶏肉のみそやき		鶏もも肉		米みそ しょうゆ みりん		
	たぬき汁	こんにやく 植物油	木綿豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米みそ かつおだし		
	柏もち	砂糖 加工でん粉 植物油 塩	小豆粒あん 米粉				
牛乳		牛乳					
3(水)		憲法記念日					お手伝いをしよう!
4(木)		みどりの日					お手伝いをしよう!
5(金)		こどもの日					お手伝いをしよう!
8 (月)	ごはん 味付けのり	精白米	のり				
	海鮮豆腐	きび糖 ごま油 植物油 でん粉	豆腐 えび いか あさり	しょうが にんじん はくさい たまねぎ 乾しいたけ	塩 酒 オイスターソース 鶏ガラスープ	海の幸 たっぷり	513 587 734
	五目中華サラダ	緑豆はるさめ きび糖 ごま 油 ごま		キャベツ もやし きゅうり 乾き くらげ	しょうゆ 塩		
	牛乳		牛乳				18% 26%
9 (火)	たけのこごはん	精白米 もち玄米 きび糖	鶏もも肉 油あげ	たけのこ	かつおだし しょう ゆ		旬の たけのこ 味わって
ひじき入り卵焼き	植物油 きび糖	豚ひき肉 たまご 干しひじ き	にんじん 乾しいたけ	かつおだし しょう ゆ 酒			
酢の物	きび糖 ごま		もやし こまつな きゃべつ	酢 塩 しょうゆ			
アセロラジュレ	こんにやく(ゼリー) 水飴 液 糖 でん粉		アセロラ(果汁) りんご(果汁)	アセロラゼリー ナタデココ			
牛乳		牛乳					
10 (水)	ごはん	精白米					
	豚肉のチャプチェ	緑豆はるさめ きび糖 植物油 でん粉	豚もも肉	たけのこ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ	しょうゆ 酒 オイスターソース	海藻 たくさん	540 617 772
	わかめスープ		わかめ 木綿豆腐	たまねぎ もやし えのきたけ	塩 こしょう しょうゆ 鶏から スープ		
	大豆と木の実の青のり風味	カシューナッツ アーモンド きび糖 大豆油	大豆 あおのり		しょうゆ みりん		
牛乳		牛乳			18% 29%		
11 (木)	チキンカレー(麦ごはん)	精白米 大麦					
	〃 ルー	じゃがいも 小麦粉 植物油 バター	鶏もも肉 プロセスチーズ	にんにく しょうが たまね にんじ んセロリー	カレー粉 しょうゆ トマトケチャップ 鶏ガラスープ ぶどう酒	みんな 大好き カレー	569 650 813
	ひじきサラダ	きび糖 	干しひじき	もやし きゅうり だいこん	酢 しょうゆ 酒		
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
牛乳		牛乳			14% 25%		
12 (金)	黒パン	小麦粉 マーガリン 黒糖	脱脂粉乳 小麦たんぱく				
	魚のマスタードソース	コンスターチ 大豆油	あじ		塩 こしょう	魚の洋風	532 608 760
	マスタードソース		生クリーム	レモン果汁	塩 こしょう マス タード ぶどう酒		
	やさいスープ	植物油	鶏むね肉	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	コンソメ 塩 こ しょう ガラスープ		
	ミックスサラダ	じゃがいも きび糖 植物油		ホールコーン きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
	〃 ボンレスハム	砂糖	豚肉		香辛料 塩		
牛乳		牛乳			17% 30%		
15 (月)	和風ピビンバ(ごはん)	精白米 もち玄米					
	〃 具	こんにやく きび糖 ごま油 植物油	豚もも肉	にんにく 切干だいこん にんじん こまつな 乾きくらげ	トウバンジャン しょうゆ 酒 塩	きのこの うま味 たっぷり	502 573 704
	きのこのスープ	植物油		たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき	ガラスープ 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ	いりごま きび糖 植物油 ノンエッグハーフ		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	〃 ボンレスハム	砂糖	豚もも肉		塩 香辛料		
牛乳		牛乳			23%		
16 (火)	ごはん	精白米					
	かつおのごまみそがけ	でん粉 大豆油	かつお 			旬の かつお	541 618 773
	〃 ソース	きび糖 すりごま		だいこん キャベツ もやし	赤みそ しょうゆ かつおだし みそ		
	キャベツのみそ汁			こまつな キャベツ きゅうり にんじん しめじ	しょうゆ 酒		
	まごはやさしいサラダ	さつまいも いりごま きび糖 植物油	大豆 わかめ ちりめんじゃこ				
牛乳		牛乳			17% 23%		
17 (水)	ごはん	精白米					
	生揚げの中華煮	きび糖 でん粉 植物油	生揚げ豚もも肉	たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ ピーマン 乾しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華だし オイスターソース	ごはんが 進むね 中華	523 598 748
	小松菜わかめサラダ 冷凍みかん	きび糖 ごま油 ごま	わかめ	こまつな きゅうり とうもろこし みかん	塩 しょうゆ 酢		16% 97%

牛乳

牛乳

4.1.10

日 (曜日)	献立名	主な食品とそのはたらき			主な調味料	ワンポイント	エネルギー (kcal) 小学生 高学年 たんぱく質 割合 脂質割合
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をとのえる			
18 (木)	ソイ丼(麦ごはん)	精白米 大麦			イースト 塩 カレーフレーク	カレー味の 丼ぶり	567
	〃 具	植物油 きび糖	豚ひき肉 大豆	さやいんげん	しょうゆ みりん カレー粉 鶏がら スープ		648
	〃 具 ショルダーベーコン	砂糖	豚もも肉		塩 香辛料		811
	五目たまごスープ	ごま油	たまご えび 鶏もも肉 豆腐	たまねぎ 乾しいたけ いら	酒 塩 こしょう		22%
	だいこんサラダ	きび糖 ごま油	ツナフレーク	だいこん きゅうり	酢 しょうゆ 塩		27%
	牛乳		牛乳				
19 (金)	ミートソースパゲティ	小麦粉 オリーブオイル				デザートに めだまやき?	583
	〃 ソース	植物油 きび糖	豚ひき肉 パルメザンチー ズ	しょうが にんにく たまねぎ にん じん トマトピューレ	デミグラスソース ケチャップ 塩 こ しょう 赤ワイン		667
	枝豆とひじきのサラダ	きび糖 植物油	ひじき えだまめ	きゅうり きやべつ	しょうゆ 酢 みりん 塩		834
	おかしな目玉やき	きび糖	牛乳 粉寒天				16%
	〃 もも缶	砂糖		もも			26%
	牛乳		牛乳				
19日は『食育の日』							
22 (月)	みそラーメン(中華めん)	小麦粉			かんすい	具沢山 ラーメン	552
	〃 (具)	植物油	豚もも肉	にんにく しょうが たまねぎ にん じん いら ねぎ とうもろこし	米みそ がらフ レッシュ 宝湯 中華だし		631
	豆と芋のかりんとう	さつまいも でん粉 きび糖 大豆油	大豆 牛乳				789
	茎わかめのチヨナムル	ごま油 きび糖 ごま	茎わかめ	もやし えのきたけ にんにく	しょうゆ 酢		14%
	牛乳		牛乳			29%	
23 (火)	ごはん	精白米				落ち着く ね和食	560
	揚げ豆腐のおろしソース	でん粉 大豆油	豆腐				640
	〃 ソース			だいこん	しょうゆ みりん		800
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ	たまねぎ しめじ	米みそ かつおだし		14%
れんこんのきんぴら	こんにやく 植物油 ごま油 きび糖	豚もも肉	れんこん にんじん	しょうゆ 酒 みり ん	29%		
	牛乳		牛乳				
24 (水)	ごはん	精白米				風味を 楽しもう	500
	鯖の塩麹やき	きび糖	サバ		塩麹 酒		572
	けんちん汁	さといもこんにやく 植物油	鶏もも肉 木綿豆腐	ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし		715
	ごま和え	すりごま きび糖		きやべつ もやし こまつな	しょうゆ		17%
	牛乳		牛乳			26%	
25 (木)	グリーンピースごはん	精白米 もち米	グリーンピース こんぶ		塩 みりん 酒	さやから 出します	521
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 植物 油 きび糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし しょう ゆ みりん		596
	和風みそサラダ	きび糖 すりごま 植物油	乾わかめ	だいこん もやし きやべつ	しょうゆ 酒 みりん みそ		745
	りんごヨーグルト	砂糖	加工練乳 脱脂粉乳 全粉 乳 寒天 クリーム	りんご りんご果汁 			16%
	牛乳		牛乳			20%	
26 (金)	はちみつレモントースト	小麦粉 バター 砂糖 グラニュー糖 はちみつ マーガリン	脱脂粉乳 小麦たんぱく		レモン果汁	パンの 感想をか せてね	522
	〃 調味液						597
	ポークビーンズ	じゃがいも 植物油 きび糖	大豆 豚もも肉 グリーンピース	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ	コンソメ 塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ ソース		746
	からしあえ			こまつな きやべつ もやし	しょうゆ からし粉		16%
	牛乳		牛乳			28%	
29 (月)	枝豆とエビのピラフ	精白米 もち玄米 バター 植物油	枝豆 エビ	たまねぎ エリンギ	塩こしょうコンソメ 鶏がらスープ	いろいろ 綺麗な ピラフ	574
	じゃがベースープ 	じゃがいも 植物油		たまねぎ きやべつ	塩 こしょうしょう ゆ 鶏がらスープ		656
	〃 ショルダーベーコン	砂糖	豚肉		香辛料 塩		820
	五色和え	きび糖		ほうれん草 もやし にんじん きやべつ とうもろこし	しょうゆ 塩		13%
	牛乳		牛乳				28%
30 (火)	ごはん	精白米				食物繊 維たくさ ん	535
	いわしのかば焼き	でん粉 きび糖 大豆油	いわし 		しょうゆ 酒		612
	根菜ごま汁	じゃがいも 植物油 ごま	木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米みそ かつおだ し		765
	おかか和え		かつお節	きゅうり きやべつ もやし	しょうゆ		15%
	牛乳		牛乳			29%	
31 (火)	親子丼(麦ごはん)	精白米 大麦				ふわふわ 親子丼	504
	〃 具材	きび糖 植物油 でん粉	たまご 鶏もも肉	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし		576
	なめこ汁		わかめ	なめこ だいこん ねぎ	米みそ かつおだ し		720
	塩昆布和え		減塩昆布	だいこん きゅうり	酢 しょうゆ 塩		16%
	牛乳		牛乳			24%	

\*都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー		たんぱく質		脂質	
	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均
小学部低学年	530kcal	515kcal	摂取エネルギー全体の 13%~20%	16.4%	摂取 エネル ギー 全体の 20%~ 26%	26%
小学部中学年	650kcal	615kcal				
小学部高学年	780kcal	730kcal				
中学部	830kcal	769kcal				

高等部	860kcal	769kcal		30%
-----	---------	---------	--	-----