

令和7年度5月 給食献立予定表

R7.4.30 新潟市立西特別支援学校

| 日<br>(曜)       | 予 定 献 立        | 黄のなかま                            |                 | 赤のなかま              |         | 緑のなかま          |                                 | エネルギー(kcal)<br>タンパク質(g) |           |
|----------------|----------------|----------------------------------|-----------------|--------------------|---------|----------------|---------------------------------|-------------------------|-----------|
|                |                | 力や熱のもとになる                        |                 | 血や肉になる             |         | 体の調子をととのえる     |                                 | 小                       | 中         |
| 1<br>日<br>(木)  | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 549<br>20               | 690<br>24 |
|                | 春雨スープ          | はるさめ                             |                 | 豚肉                 |         | にんじん<br>こまつな   | もやし きくらげ<br>メンマ                 |                         |           |
|                | 肉団子の和風あん       | 米パン粉(米)<br>米粉 砂糖<br>でん粉 ぶどう糖     | 油               | 豚ひき肉 大豆            |         |                | たまねぎ しょうが                       |                         |           |
|                | 春色サラダ          |                                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ  | ハム                 |         | ブロッコリー         | きゅうり キャベツ<br>ホールコーン 練りうめ        |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 2<br>日<br>(金)  | 菜めし            | 米 砂糖                             |                 | 鯉削り節               |         | 広島菜 京菜<br>大根菜  |                                 | 562<br>24               | 696<br>30 |
|                | すまし汁           |                                  |                 | 木綿豆腐<br>なると        |         | こまつな           | たけのこ ねぎ                         |                         |           |
|                | 白身魚の香味フライ      | 小麦粉 パン粉                          | 揚げ油             | ほき                 | あおさ海苔   |                |                                 |                         |           |
|                | のりずあえ          |                                  |                 | ツナ                 | のり      | ほうれんそう<br>にんじん | もやし                             |                         |           |
|                | 国産りんごゼリー       | 砂糖類                              |                 |                    | 寒天      |                | りんご果汁                           |                         |           |
| 7<br>日<br>(水)  | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 552<br>25               | 687<br>30 |
|                | チンジャオロース丼      | 三温糖 でん粉                          | サラダ油<br>ごま油     | 細切豚肉               |         | 青ピーマン<br>赤ピーマン | にんにく しょうが<br>たまねぎ たけのこ          |                         |           |
|                | もずくのみそ汁        |                                  |                 | 木綿豆腐 みそ            | おきなわもずく |                | だいこん ねぎ<br>えのきたけ                |                         |           |
|                | 国産オレンジ         |                                  |                 |                    |         |                | 国産オレンジ                          |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 8<br>日<br>(木)  | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 521<br>21               | 653<br>26 |
|                | ふりかけ(のり)       | 砂糖 ぶどう糖<br>とうもろこしでん粉             |                 | 鯉節                 | のり      |                |                                 |                         |           |
|                | チンゲン菜のスープ      |                                  |                 | なると                |         | チンゲンサイ<br>にんじん | もやし たけのこ<br>きくらげ ねぎ             |                         |           |
|                | チーズオムレツ        | 砂糖 油<br>タピオカでん粉                  |                 | 卵 チーズ              |         |                |                                 |                         |           |
|                | カラフルビーンズ       | 砂糖 でん粉<br>こんにゃく                  | 揚げ油 ごま油         | だいず みそ             |         | 青ピーマン<br>にんじん  |                                 |                         |           |
| 9<br>日<br>(金)  | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 581<br>23               | 732<br>29 |
|                | 鶏ごぼう汁          | じゃがいも                            | サラダ油            | 鶏肉                 |         | にんじん           | ねぎ だいこん<br>ごぼう しめじ              |                         |           |
|                | あじフライ          | 小麦粉 パン粉                          | 揚げ油             | あじ                 |         |                |                                 |                         |           |
|                | ごま酢あえ          | 砂糖                               | ねりごま<br>すりごま    |                    |         | こまつな<br>にんじん   | 切干しだいこん<br>もやし                  |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 12<br>日<br>(月) | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 573<br>25               | 705<br>30 |
|                | 沢煮わん           | はるさめ                             |                 | 豚肉                 |         | にんじん<br>さやえんどう | えのきたけ ごぼう<br>たけのこ               |                         |           |
|                | 赤魚の西京焼き        | 砂糖                               |                 | 赤魚 みそ              |         |                |                                 |                         |           |
|                | ごまあえ           | 砂糖                               | すりごま<br>ねりごま    |                    |         | にんじん<br>ほうれんそう | 切干しだいこん<br>キャベツ                 |                         |           |
|                | アーモンド          |                                  | アーモンド           |                    |         |                |                                 |                         |           |
| 13<br>日<br>(火) | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 609<br>22               | 770<br>28 |
|                | じゃがいものごまみそ汁    | じゃがいも                            | ねりごま            | 生揚げ みそ             |         | こまつな           | えのきたけ ねぎ                        |                         |           |
|                | たれかつ           | 三温糖 パン粉<br>でん粉(コーン、タピオ<br>カ、馬鈴薯) | 揚げ油             | 豚肉                 |         |                |                                 |                         |           |
|                | かぶ漬け           |                                  |                 |                    |         | かぶ 葉           | かぶ きゅうり                         |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 14<br>日<br>(水) | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 576<br>22               | 696<br>28 |
|                | たけのこあんかけ丼の具    | でん粉                              | 米ぬか油            | 豚肉 なると             |         | にんじん<br>チンゲンサイ | たけのこ たまねぎ<br>きくらげ しょうが          |                         |           |
|                | フルーツカクテル       | 砂糖類                              |                 |                    | 寒天 豆乳   |                | みかん バイロ 黄桃 りんご<br>果汁 ぶどう果汁 もも果汁 |                         |           |
|                | 乾燥小魚           | 砂糖 麦芽糖水飴                         |                 |                    | かたくちいわし |                |                                 |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 15<br>日<br>(木) | 抹茶きなこ揚げパン      | パン(小麦粉)<br>砂糖                    | 揚げ油             | スキムミルク<br>きな粉(青大豆) |         |                |                                 | 566<br>25               | 713<br>31 |
|                | ポトフ            | じゃがいも                            |                 | 輪切りフランク            |         | ブロッコリー<br>にんじん | たまねぎ キャベツ<br>セロリー               |                         |           |
|                | アーモンド入りこまつなサラダ |                                  | サラダ油<br>アーモンド   | ツナ                 |         | こまつな<br>にんじん   | キャベツ                            |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |
| 16<br>日<br>(金) | ごはん            | 米                                |                 |                    |         |                |                                 | 569<br>24               | 716<br>30 |
|                | もやしのみそ汁        |                                  |                 | 油揚げ みそ             |         |                | もやし だいこん<br>ねぎ                  |                         |           |
|                | 鶏肉と大豆のチリソース煮   | でん粉 三温糖                          | 揚げ油 ごま油<br>サラダ油 | 角切り鶏肉<br>だいず       |         | 青ピーマン          | たまねぎ にんにく<br>しょうが               |                         |           |
|                | キャベツときゅうりの即席漬け |                                  | ごま              |                    |         |                | キャベツ きゅうり                       |                         |           |
|                | 牛乳             |                                  |                 |                    | 牛乳      |                |                                 |                         |           |

|            |                     |                                  |                 |                          |         |                |                                   |           |           |
|------------|---------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|---------|----------------|-----------------------------------|-----------|-----------|
| 19日<br>(月) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 545<br>24 | 684<br>30 |
|            | わかめとあさりのみそ汁         | じゃがいも                            |                 | あさり 木綿豆腐<br>みそ           | わかめ     |                | えのきたけ ねぎ                          |           |           |
|            | 鶏肉の塩から揚げ            | 砂糖 でん粉                           | ごま油 ごま 油        | 鶏肉                       |         |                | にんにく                              |           |           |
|            | 昆布入り即席漬け            |                                  |                 |                          | 昆布      | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>たくあん                 |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 20日<br>(火) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 553<br>25 | 695<br>32 |
|            | 親子煮                 | じゃがいも 三温糖<br>くるま麴(小麦粉)           |                 | 鶏肉 卵                     |         | にんじん<br>こまつな   | たまねぎ いいたけ<br>だけのこ                 |           |           |
|            | 鉄火みそ                | 三温糖                              | 揚げ油<br>サラダ油     | だいず みそ                   |         | にんじん           | ごぼう                               |           |           |
|            | 風味漬け                |                                  |                 |                          |         |                | きゅうり キャベツ しょうが                    |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 21日<br>(水) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 671<br>26 | 852<br>33 |
|            | キーマカレー              | じゃがいも<br>カレールー(米粉, 砂糖,<br>でん粉)   | サラダ油            | 豚ひき肉                     |         | にんじん トマト       | たまねぎ にんにく<br>グリーンピース              |           |           |
|            | ハムとくきわかめのサラダ        |                                  | サラダ油            | ロースハム                    | くきわかめ   |                | キャベツ きゅうり<br>ホールコーン               |           |           |
|            | 角チーズ                |                                  |                 |                          | チーズ(乳)  |                |                                   |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 22日<br>(木) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 645<br>26 | 818<br>33 |
|            | (個)減塩のりの佃煮          | 水あめ 砂糖<br>でん粉 はちみつ               |                 |                          | ひとえぐさ   |                |                                   |           |           |
|            | 豚汁                  | じゃがいも<br>つきごんにゃく                 |                 | 木綿豆腐 豚肉<br>みそ            |         | にんじん           | ごぼう だいこん<br>ねぎ                    |           |           |
|            | ししゃもフライ             | パン粉 小麦粉<br>コーンスターチ<br>ぶどう糖 小麦たん白 | 揚げ油             |                          | ししゃも    |                |                                   |           |           |
|            | もやしと油揚げのごまドレッシング あえ | 砂糖                               | すりごま ごま<br>ごま油  | 油揚げ                      |         | にんじん           | もやし きゅうり                          |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 23日<br>(金) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 535<br>17 | 684<br>23 |
|            | 中華風たまごスープ           | でん粉                              | ごま油             | 卵                        |         | にんじん<br>チンゲンサイ | クリームコーン<br>ホールコーン                 |           |           |
|            | えびシューマイ             | パン粉 でん粉 砂糖<br>水あめ 小麦粉            | 油               | タラ えび<br>ほたてエキス<br>えびエキス |         |                | たまねぎ                              |           |           |
|            | 厚揚げの回鍋肉             | 砂糖 でん粉                           | サラダ油 ごま油        | 生揚げ 豚肉 みそ                |         | にんじん<br>青ピーマン  | しいたけ たまねぎ<br>キャベツ しょうが<br>にんにく    |           |           |
|            | りんごジュース             |                                  |                 |                          |         |                | りんご                               |           |           |
| 26日<br>(月) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 608<br>22 | 769<br>26 |
|            | 肉じゃが                | じゃがいも<br>しらたき 三温糖                | サラダ油            | 豚肉                       |         | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ                              |           |           |
|            | ひじきの佃煮              | 砂糖                               | ごま              | ツナ                       | ひじき     |                |                                   |           |           |
|            | ハムとキャベツのサラダ         |                                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ  | ロースハム                    |         |                | キャベツ きゅうり<br>ホールコーン               |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 27日<br>(火) | ソフトめん               | ソフトめん(小麦粉)                       |                 |                          |         |                |                                   | 604<br>26 | 755<br>32 |
|            | ミートソース              | ブラウンルー(小麦粉,<br>油,砂糖,米粉,でん粉)      | サラダ油            | 合挽肉                      | 粉チーズ    | にんじん トマト       | たまねぎ しょうが<br>にんにく セロリー<br>グリーンピース |           |           |
|            | わかめサラダ              |                                  | サラダ油 ごま         |                          | わかめ     |                | ホールコーン<br>キャベツ きゅうり               |           |           |
|            | 乾燥プルーン              |                                  |                 |                          |         |                | プルーン                              |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 28日<br>(水) | ゆかりごはん              | 米                                |                 |                          |         | しそ             |                                   | 592<br>24 | 736<br>30 |
|            | たまごともずくのスープ         | でん粉                              |                 | 卵 木綿豆腐                   | おきなわもずく | こまつな           | たまねぎ                              |           |           |
|            | 豚肉と大豆の揚げ煮           | でん粉 じゃがいも<br>三温糖 こんにゃく           | 揚げ油<br>サラダ油     | 角切豚肉 だいず                 |         | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ いいたけ                         |           |           |
|            | 冷凍みかん               |                                  |                 |                          |         |                | みかん                               |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 29日<br>(木) | カレー味ごはん             | 米                                | サラダ油            |                          |         |                |                                   | 546<br>21 | 686<br>26 |
|            | あさりとアスパラのクリームソース    | じゃがいも<br>ルー(小麦粉)                 | ルー(バター)<br>サラダ油 | 鶏肉 あさり<br>ショルダーベーコン      | 粉チーズ 牛乳 | にんじん<br>アスパラガス | ぶなしめじ たまねぎ                        |           |           |
|            | 甘夏サラダ               | 砂糖                               | サラダ油            |                          |         |                | キャベツ きゅうり<br>甘夏                   |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |
| 30日<br>(金) | ごはん                 | 米                                |                 |                          |         |                |                                   | 545<br>25 | 684<br>34 |
|            | 大根と豆腐のみそ汁           |                                  |                 | 木綿豆腐 みそ                  |         | こまつな           | だいこん えのきたけ<br>ねぎ                  |           |           |
|            | 鮭のマヨコーン焼き           |                                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ  | さけ                       |         | パセリ            | クリームコーン                           |           |           |
|            | 茎わかめのきんぴら           | つきごんにゃく 砂糖                       | サラダ油 ごま油<br>ごま  | 豚肉                       | くきわかめ   | にんじん           | ごぼう                               |           |           |
|            | 牛乳                  |                                  |                 |                          | 牛乳      |                |                                   |           |           |