

5月

献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ 月 曜 日

か 火 曜 日

すい 水 曜 日

もく 木 曜 日

きん 金 曜 日



1日

2日

3日

給食指導目標
 給食指導目標
 食器や箸の使い方を知らう



にくみそ 肉味噌うどん ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい キャベツとツナのサラダ 714/29.0/25.2/3.2 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 いわしの根菜フライ ピーンサラダ とんじる 豚汁 769/32.5/20.6/2.1	けんほうきねんび 憲法記念日
---	--	-----------------------



6日

7日

8日

9日

10日

ぶりかえきゅうじつ 振替休日 	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 にくづ 肉詰めいなり ごまみそ 胡麻味噌マヨサラダ たま とうふ みそしる 玉ねぎと豆腐の味噌汁 744/28.7/25.2/2.7	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 マリネサラダ ヨーグルト 780/24.9/20.8/2.8	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 とりにく 鶏肉のトマトソースがけ チーズとブロッコリーのサラダ ふわふわスープ 738/32.8/31.0/2.7	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 さばのスタミナ焼き はるさめ 春雨サラダ きくらげのスープ 705/30.3/18.5/2.2
-----------------------	--	--	---	---

13日

14日

15日

16日

17日

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 ちゅうかいた ミートボールの中華炒め カリフラワーのサラダ とうふ ふ みそしる 豆腐と麩の味噌汁 725/26.4/21.0/2.6	はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 メンチカツ かみかみサラダ うみ だいち めぐ じる 海と大地からの恵み汁 749/29.7/18.9/2.6	しょうゆ 醤油ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 や ぎょうぎ 焼き餃子 ちゅうか 中華サラダ 711/29.8/17.2/4.2	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 かぶ みそしる 蕪の味噌汁 706/32.5/21.1/2.4	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 あまから あ に ブリの甘辛揚げ煮 わふう 和風サラダ じゃがいもの味噌汁 714/32.8/22.6/2.4
--	--	--	--	--

20日

21日

22日

23日

24日

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め レモンラゲともやしのサラダ わかめスープ 713/24.4/21.7/2.5	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 しお や ほっけの塩焼き きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 いなかじる 田舎汁 704/30.6/19.1/2.5	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 み そばおず ねぎ味噌包子 みず な えだまめ 水菜と枝豆のサラダ 737/35.1/22.6/2.9	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 ハニーマスタードチキン コールスローサラダ コーンクリームスープ 786/31.3/30.8/2.7	おぎ はん やさい ぎゅうにゅう 麦ご飯、野菜ふりかけ、牛乳 あじのさんが焼き ほうれん草の胡麻和え とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 706/34.4/18.4/2.4
--	--	---	---	--

27日

28日

29日

30日

31日

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーのツナ和え なめこ汁 724/27.8/17.9/2.6	ぎゅうにゅう ピラフ、牛乳 トマトオムレツ ドレッシングサラダ 小松菜とベーコンの味噌スープ 701/29.3/21.9/2.9	にく 肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 あ かき揚げ あまず あ キャベツの甘酢和え 725/28.6/17.3/2.8	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスのサラダ オニオンスープ 713/30.8/28.6/2.4	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 しるみさかな や 白身魚のマスタード焼き ジャーマンポテト みそしる キャベツの味噌汁 703/31.2/19.8/2.3
--	---	--	---	--

★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】

★都合により、献立の内容を変更することがあります。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

