# 令和5年度 5月 献立表

福岡聴覚特別支援学校

## 1（月）

代休

## 2（火）

遠足

## 3（水）

憲法記念日

## 4（木）

みどりの日

## 5（金）

こどもの日

## 8（月）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉とごぼうの甘煮
- 梅和え
- みそ汁
- 柏もち

669 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ | しめじ にんじん<br>たまねぎ なす<br>チンゲンサイ<br>ごぼう キャベツ<br>こんにゃく<br>もやし きゅうり<br>うめぼし<br>しょうが | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>ごま<br>ごまあぶら<br>かしわもち |

## 9（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏のオニオンソースかけ
- 豆腐和え
- にらスープ

577 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ<br>かまぼこ<br>みそ<br>ひじき<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>にら たまねぎ<br>マッシュルーム<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>えのきたけ<br>にんにく | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら |

## 10（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鮭の幽庵焼き
- じゃこ炒め
- 赤だし

589 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ぶたにく<br>だいず<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>しらすぼし | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな<br>れんこん<br>なめこ<br>たまねぎ<br>ゆず | こめ むぎ<br>さとう<br>あぶら |

## 11（木）

- 牛乳
- ライ麦パン
- 白身魚のハーブ焼き
- じゃがいもと豆のサラダ
- コンソメスープ

557 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>メルルーサ<br>あかいんげんまめ<br>しろいんげんまめ<br>あおえんどう<br>ひよこまめ<br>だいず<br>ベーコン | にんじん<br>ほうれんそう<br>えだまめ<br>だいこん<br>エリンギ<br>コーン<br>バジル<br>ローズマリー | パン<br>じゃがいも<br>オリーブオイル<br>マヨネーズ |

## 12（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- チキンカレー
- レッドキャベツのサラダ
- 清見オレンジ

621 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ | にんじん<br>トマト<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>レッドキャベツ<br>きゅうり<br>もやし りんご<br>オレンジ | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら |

## 15（月）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 厚揚げと魚介の炒め煮
- レモンじょうゆ和え
- すまし汁

593 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>いか<br>あさり<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>かつおぶし | ブロッコリー<br>にんじん ごぼう<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しいたけ しめじ<br>れんこん もやし<br>だいこん コーン<br>こまつな レモン | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん |

## 16（火）

- 牛乳
- 赤米ご飯
- きびなごの天ぷら
- 五目炒め煮
- 肉だんご汁

606 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ちくわ<br>きびなご<br>にくだんご<br>みそ | にんじん<br>チンゲンサイ<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>こんにゃく | こめ<br>あかまい<br>じゃがいも<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら |

## 17（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏つくねのもろみだれ
- 切干大根の甘酢煮
- すまし汁

575 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご わかめ<br>てんぷら<br>あぶらあげ<br>あつあげ<br>かつおぶし<br>もろみみそ | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>れんこん<br>きりぼしだいこん<br>こんにゃく<br>しいたけ なす | こめ むぎ<br>パンこ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら |

## 18（木）

- 牛乳
- 山型パン
- コーンシチュー
- 野菜ソテー
- りんご

574 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | にんじん<br>アスパラガス<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>コーン りんご | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>あぶら<br>オリーブオイル<br>バター |

## 19（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鰺の南蛮漬け
- さやいんげんのピーナッツ炒め
- かき玉汁

623 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>あじ<br>ぎゅうにく<br>たまご<br>とうふ | にんじん<br>チンゲンサイ<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>もやし<br>なす | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら<br>ピーナッツ |

## 22（月）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉と野菜のソース炒め
- 豆とツナのサラダ
- 春雨スープ

623 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あかいんげんまめ<br>あおえんどう<br>ひよこまめ<br>ツナ<br>ちくわ | にんじん<br>ピーマン<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しいたけ<br>なす きくらげ<br>にら しょうが | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ<br>あぶら<br>ごま |

## 23（火）

- 牛乳
- 発芽玄米ご飯
- 鯖の照り焼き
- ひじきのごま和え
- すまし汁

660 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>さば<br>ひじき | にんじん<br>こまつな<br>れんこん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ | こめ<br>はつがげんまい<br>さとう<br>あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |

## 24（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏の生姜炒め
- ほうれん草の香り和え
- みそ汁

576 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>のり<br>わかめ<br>みそ | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>だいこん<br>こんにゃく<br>もやし しょうが | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら |

## 25（木）

- 牛乳
- 黒糖コッペパン
- カレイフライ
- 玉ねぎのマリネ
- コンソメスープ

558 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>カレイ<br>ベーコン | パプリカ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>スイートえんどう<br>コーン<br>レモン | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>オリーブオイル<br>さとう |

## 26（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 麻婆豆腐
- 酢の物
- 中華スープ

591 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>みそ<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>いたけ キャベツ<br>えのきたけ<br>きゅうり ねぎ<br>エリンギ もやし<br>にんにく しょうが | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら |

## 29（月）

代休

## 30（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 白身魚とひよこ豆の揚げ煮
- 糸こんにゃくの和え物
- みそ汁

620 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>たら<br>ひよこまめ<br>てんぷら<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>みそ | にんじん<br>パプリカ<br>ほうれんそう<br>こまつな<br>キャベツ<br>こんにゃく<br>ごぼう たまねぎ<br>えのきたけ | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら |

## 31（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉とがんもどきのみそ煮
- ゆずしょうゆ和え
- すまし汁

589 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>がんもどき<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>みそ | チンゲンサイ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>もやし<br>キャベツ<br>しめじ ゆず | こめ むぎ<br>さとう<br>ながいも<br>あぶら |

### ～～ カレイについて ～～

カレイの種類は、世界中で100種類以上知られています。冷たい海域から温かい海域まで、あちらこちらにいます。生息場所は、浅海から深海まで及びます。カレイの特徴と言えば、平べったい形で目が片側に2つある姿です。卵から生まれたときは、他の魚と同じように、目は体の両側にあります。成長に伴って目が片方に移動し、目のある方を上にして海底で生活するようになります。

大分県日出町に、城下カレイと呼ばれるものがあります。海水と真水が混じり、エサが豊富な海域に生息しています。とても美味しく、高級魚とされています。5月が旬です。

○食材の都合により、献立が変更になる場合があります。　○学年に合わせて量を変えています。　○エネルギー量は小学部中学年の数値です。