

# 5月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ
2月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ おひたし オレンジ ぎゅうにゅう	小 617 中・高 731	こおり豆腐 みそ とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら マッシュポテト マヨドレ	だいこん にんじん しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ほうれんそう もやし オレンジ	き 帰 省 日	
6金	とうじつきしゅ 当日帰舎	コッペパン(いちごジャム) パイザンヌスープ たらフライ ほうれんそうのソテー パイナップル ぎゅうにゅう	小 602 中・高 735		コッペパン じゃがいも たら こむぎこ ばんこ バター	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン パイナップル	き 帰 省 日	
9月	とうじつきしゅ 当日帰舎	ポークハヤシライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小 670 中・高 781	ぶたにく ひじき とりささみ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はつがけんまい たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン パイナップル みかん パナナ	ごはん みそしる たらあまみそやき ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの オレンジ	(舎)端午の節句 ミニたいやき おちゃ	
10火	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 637 中・高 782	わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ポークシューマイ	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん みそしる ぶたにくのいために マカロニサラダ マーコット	カントリーマアム えびせん
11水	ごはん みそしる いわしのきしゅううめに おひたし ポイルかまぼこ バナナ ヤクルト	むぎごはん のりのつくだに みそしる まつかぜやき ビーフインディアン ブロッコリーぞえ マーコット ぎゅうにゅう	小 637 中・高 752	のりつくだに みそ とりにく みそ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら ばんこ ごま ビーフン あぶら	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー マーコット	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ポテトサラダ オレンジ	ルマンド まがりせんべい
12木	ごはん みそしる いりたまご ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのたつたあげ ナムルふうびたし ブロッコリー・トマトぞえ ぎゅうにゅう	小 603 中・高 707	ぶたにく ふのり みそ さけ あぶらあげ	こめ おおむぎ やきふ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー トマト	ごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ハムとれんこんのサラダ りんごゼリー	かぶきあげ クリームコロソ
13金	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり バナナ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) チキンクリームシチュー まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 675 中・高 815	たまご とりにく まぐる だいず ぎゅうにゅう	しよくばん マヨドレ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	き 帰 省 日	
16月	まいつきにち 毎月19日は『食育の日』 5月のテーマ: 楽しくたべよう	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 666 中・高 790	豆腐 みそ ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル だいこん かいわれな バナナ	わかめごはん みそしる よしのに ごぼうサラダ オレンジ	ばかうけせんべい チョイスクッキー
17火	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご ハムとキャベツのソテー ふりかけ パイナップル ヤクルト	ドライカレー ジュリアンスープ たららムニエル ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 601 中・高 715	ぶたにく たら	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー オレンジ	ごはん たまごいりやさいスープ チキンマリネ ごまネーズあえ アメリカンチェリー	ミニクリームパン ほしたべよ
18水	ごはん みそしる かんもどきのふくめに からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん わかめスープ ツナいりあつやきたまご カラフルハムサラダ ブロッコリーぞえ ようなし ぎゅうにゅう	小 624 中・高 739	わかめ とうふ たまご スキムミルク まぐる ロースハム チーズ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう マヨドレ	はねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー ようなし	いろいろごはん みそしる やきざかな ごもくきんぴら ブロッコリーぞえ バナナ	カスタードケーキ おやつカルパス
19木	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる あげどりのあまからソース ふきのにもの ポイルキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	小 639 中・高 751	こおり豆腐 みそ とりにく なまあげ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	だいこん にんじん しょうが ふき にんじん たけのこ キャベツ	ごはん みそしる はっほうさい ちゅうからうおひたし ジョア	トッポミニ ソフトサラダ
20金	ごはん みそしる いり豆腐 ゆかりあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	かけうどん とりのあまみそやき おひたし ピーチゼリー ぎゅうにゅう	小 603 中・高 730	とりにく	うどん こむぎこ あぶら さとう	はねぎ こまつな はくさい	【ひとくちメモ(5/19木)】 毎年大人気の『鶏のから揚げ』に、しょうゆベースの甘辛だれをかけました。 県産のふきの煮物で旬の味わいを楽しみましょう。	



