



# 令和7年5月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			中学部 高等部 の栄養価
				体をつくる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	木	ごはん 牛乳 県産野菜の卵焼き ひじきの炒め煮 ごぼうのみそ汁	<県産野菜の卵焼き> 福岡県産の卵、小松菜、えのき、ねぎを使ったいろどり豊かで、栄養たっぷり卵焼きです。	牛乳 卵 ひじき わかめ 油揚げ 豆腐 天ぷら みそ	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう いんげん ねぎ こんにゃく	米 麦 きびざとう 油	603 22.2 17.3
2	金	豚丼 牛乳 もやしときゅうりのナムル 豆腐汁 こどもの日ゼリー (日向夏)	<こどもの日> 5月5日は「端午の節句(こどもの日)」です。少し早いのですが、お祝いの子どもの日ゼリー(日向夏の味)がつきます。	牛乳 ちくわ 豚肉 エリンギ みそ ほうれん草	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし エリンギ きゅうり ほうれん草 ねぎ	米 麦 ごま ごま油 きびざとう 油	687 28.5 20.7
7	水	ごはん 牛乳 ごぼうのメンチカツ ほうれん草ともやしのごまあえ かぼちゃのみそ汁	<ごぼうのメンチカツ> ごぼうのメンチカツには、ごぼうと鶏肉、玉ねぎが入っています。ごぼうの風味を味わいましょう。	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	にんじん もやし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草	米 麦 油 ごま油 ごま きびざとう	662 21.3 20.2
8	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 肉団子のすまし汁	<きんぴらごぼう> 春から初夏にかけて「新ごぼう」が旬です。おいしい新ごぼうを味わいましょう。	牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	にんじん たけのこ しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 ほうれん草 えのき	米 麦 きびざとう ごま 油	751 28.8 29.4
9	金	ピースごはん 牛乳 発芽玄米平つくね じゃがいものサラダ 根菜きのこ汁	<グリーンピース> 春が旬のグリーンピースです。ごはんと一緒に味わいましょう。	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん えのき グリーンピース ねぎ ほうれん草 しめじ	米 麦 じゃがいも 油	660 25.1 21.0
12	月	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツとチンゲン菜のおかか和え 豆乳みそ汁	<チンゲンサイ> 中国野菜の一つです。加熱しても形が崩れないので、煮ても、炒めてもおいしく食べることができます。	牛乳 豆乳 牛肉 みそ 油揚げ 豚肉 かつお節 ハム	にんじん 玉ねぎ いんげん しめじ キャベツ コーン チンゲン菜 ねぎ	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	670 25.6 15.9
13	火	キャロットパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ トマトと卵のスープ	<かぼちゃのチーズ焼き> 玉ねぎと鶏ミンチとかぼちゃを炒め、その上にホワイトソース、チーズをかけて焼いています。かぼちゃのやさしい甘さが引き立ちますね。	牛乳 卵 鶏肉 チーズ 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ トマト にんじん 絹さや ブロッコリー	パン 油 じゃがいも パター きびざとう でんぷん	750 28.5 35.6
14	水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ハムと小松菜のサラダ わかめスープ	<小松菜> 野菜の中でもビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。今日は汁物に入っています。	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 わかめ	えび キャベツ ハム にんじん 鶏肉 チンゲン菜 ほうれん草 えのき ねぎ	米 麦 油 きびざとう でんぷん ごま油	672 28.1 20.7
15	木	ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	<いわしの梅みそ煮> いわしには、血液サラサラや脳の働きをよくする効果のある成分が含まれています。骨までまるごといただきます。	牛乳 豆腐 いわし みそ ひじき 天ぷら	にんじん 大根 いんげん ごぼう ねぎ	米 麦 きびざとう さといも 油	665 22.1 20.7
16	金	五目鶏めし 牛乳 ポテトとお米のささみカツ にらとツナのサラダ 魚そうめん汁	<ポテトとお米のささみカツ> 鶏ささみに、じゃがいもとお米のフレークの衣をつけて揚げています。サクとした食感も味わいましょう。	牛乳 ツナ 油揚げ 鶏肉 魚そうめん わかめ	しいたけ ごぼう にんじん コーン キャベツ 絹さや ほうれん草 なら	米 麦 きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ	680 29.4 21.5
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ もすくのみそ汁	<ブロッコリー> 「指定野菜」となったブロッコリー。ビタミンAやビタミンC、食物繊維、カリウムや鉄分等、栄養豊富な野菜の1つです。	牛乳 みそ もすく 豆腐 豚肉	ピーマン えのき キャベツ ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー	米 麦 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	656 27.8 21.1
20	火	ぶどうパン 牛乳 オムレツ かぼちゃサラダ ミネストローネ	<ミネストローネ> 具たくさんイタリアンのスープです。白いんげん豆、セロリ、にんにくが入ったトマト味のスープです。	牛乳 卵 ベーコン 牛肉 ハム 豚肉 白いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ にんにく	パン 油 じゃがいも パター きびざとう ノンエッグマヨネーズ	609 25.6 21.2
21	水	ごはん 牛乳 豆腐と牛肉の炒め煮 ポテトチップス入りサラダ にら玉スープ	<にら玉スープ> にらには、免疫力アップや血行をよくし、疲労回復の効果があります。にらの香りと卵を味わいましょう。	牛乳 卵 ひじき 豆腐 牛肉 豚肉	にんじん なら キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく ブロッコリー しょうが	米 麦 油 きびざとう でんぷん じゃがいも	716 31.2 23.9
22	木	ごはん 牛乳 太刀魚フライ 小松菜ともやしの香りとえ じゃがいものみそ汁	<太刀魚フライ> 全長1メートルの長い魚です。見た目が長い刀「太刀」に似ていることから「太刀魚」と名づけられました。	牛乳 豆腐 太刀魚 みそ のり わかめ	小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ えのき ほうれん草	米 麦 ごま油 じゃがいも 油	648 21.9 21.0
23	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 甘夏サラダ ワンタンスープ	<甘夏> 春~初夏が甘夏の旬と言われます。今日のサラダは甘夏のシロップ漬けが入った甘酸っぱいサラダです。	牛乳 豚肉	にんじん 甘夏 キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご グリーンピース しめじ	米 麦 油 じゃがいも ワンタン ごま油	760 24.5 22.4
26	月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ いろどりサラダ なめことかぼちゃのみそ汁	<なめこ> なめこはきのこの仲間です。独特のぬめりが特徴です。みそ汁に入っています。	牛乳 豆腐 牛肉 鶏肉 豚肉 みそ わかめ	にんじん コーン キャベツ なめこ かぼちゃ ねぎ ブロッコリー パイン	米 麦 きびざとう 油	705 27.1 23.2
27	火	ねじりミルクパン 牛乳 ミートボールと豆のカレー煮 マカロニサラダ 野菜スープ	<ミートボールと豆のカレー煮> 大豆が入っています。豆の仲間には、カルシウムや鉄分、食物繊維がたっぷり入っています。豆の仲間をたくさん食べましょう。	牛乳 大豆 牛肉 ハム 豚肉 ベーコン	にんじん 枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 麦 油 じゃがいも きびざとう マカロニ	770 30.6 28.8
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き エリンギとじゃがいものサラダ 五目スープ	<エリンギ> エリンギは、きのこの仲間です。歯ごたえと香りが特徴です。和え物や炒め物などいろいろな料理に会います。	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん いんげん れんこん エリンギ しいたけ ほうれん草	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 ごま	696 29.4 23.4
29	木	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 のりともやしのナムル きのこスープ	<のりともやしのナムル> もやしは、主に大豆や緑豆を水につけて、日光に当てずに発芽させたものです。ビタミンCたっぷりです。有明海ののりと一緒に味わいましょう。	牛乳 のり 厚揚げ いか 豚肉 エリンギ ベーコン	にんじん しめじ しいたけ えのき エリンギ 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 油 きびざとう でんぷん ごま	690 29.2 23.5
30	金	赤飯 牛乳 シュウマイ 五色和え 根菜汁 豆乳パンナコッタ	<創立記念日> 今日は、柳河特別支援学校の創立記念日です。赤飯を食べてお祝いしましょう。デザートに豆乳パンナコッタがつきます。	牛乳 豆腐 焼豚 いか 豚肉 小豆 わかめ 豆乳	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり れんこん	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	668 23.8 18.1