



令和8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	金	ごはん 牛乳 まごわやさしいごみそ煮 もやしときゅうりのナムル きのこスープ 日向夏ゼリー	<こどもの日> 5月5日は「端午の節句(こどもの日)」です。 少し早いですが、お祝いの子どもの日ゼリー(日向夏味)がつきます。	牛乳 昆布 ちくわ みそ ベーコン 鶏肉 大豆	きゅうり しめじ にんじん えのき しいたけ エリンギ こんにゃく もやし	米 麦 油 じゃがいも ごま きびざとう ごま油	657 22.1 16.7
7	木	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和え 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 みそ 鶏肉 かぼちゃ わかめ にんじん 油揚げ ほうれん草	小松菜 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう にんじん ねぎ	米 麦 きびざとう ごま油 ごま	653 20.9 19.6
8	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 中華スープ	<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 ハム 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース しいたけ チンゲン菜 ほうれん草	米 麦 じゃがいも 油	646 24.7 21
11	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 ごぼう団子のすまし汁	<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 ハム 牛肉 豚肉 ちくわ 鶏肉	にんじん いんげん キャベツ しょうが チンゲン菜 コーン こんにゃく しめじ	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	691 26.5 16
12	火	ねじりミルクパン 牛乳 ミートボールのカレー煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え にら玉スープ	<にら玉スープ> にらには、免疫カ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 牛肉 豚肉 大豆	にんじん しいたけ にんにく えのき キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にら	パン 油 じゃがいも てんぷん マヨネーズ	742 31.8 28.7
13	水	五目とりめし 牛乳 おからコロッケ ハムと小松菜のサラダ 魚そうめん汁	<おからコロッケ> 大豆から豆腐を作るときにでるのが、 おからです。 食物繊維がたっぷりのコロッケです。	牛乳 おから 油揚げ 鶏肉 魚そうめん ハム わかめ	にんじん 小松菜 しいたけ えのき キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 きびざとう じゃがいも 油	708 24.3 23.4
14	木	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 豆乳みそ汁	<いわしのトマト煮> 新メニューです。今日のは、トマト味です。骨 まで食べることができるいわしの栄養を丸ごといた だきましょう。	牛乳 油揚げ いわし 豆腐 ひじき 豆乳 天ぷら みそ	にんじん 玉ねぎ いんげん 大根 しめじ ねぎ トマト	米 麦 きびざとう 油	678 24.1 23.1
15	金	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 海苔ともやしのナムル 切り干し大根のスープ	<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 いか 厚揚げ のり ベーコン 豚肉	にんじん しめじ しいたけ 小松菜 チンゲン菜 もやし こんにゃく しょうが	米 麦 ごま きびざとう 油 てんぷん ごま油	698 29.4 23.8
18	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	<豚肉のしょうが焼き> しょうがの味と香りが食欲をそそる人気のメニューで す。ごはんと一緒に。味わっていただきます。	牛乳 昆布 わかめ みそ 豆腐 豚肉	ピーマン えのき しょうが しめじ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 じゃがいも てんぷん 油	656 27.2 19.5
19	火	パン 牛乳 いちごジャム クリームシチュー マカロニサラダ	<クリームシチュー> バター、小麦粉、牛乳でホワイトルウを作ってい ます。技術と力がある工程です。おいしいシチューの決 め手になります。	牛乳 みそ ハム チーズ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ いちご きゅうり ブロッコリー	パン バター じゃがいも 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	739 27.3 27.6
20	水	ごはん 牛乳 豆腐と牛肉の炒め煮 キャベツと小松菜のごま和え もずくスープ	<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。 今日はごま和えて、味わいましょう。	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 もずく	しょうが 小松菜 にんにく えのき キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 きびざとう ごま 油	641 28.1 18.8
21	木	ごはん 牛乳 太刀魚フライ 小松菜ともやしの香りしめじ 切り干し大根のみそ汁	<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 大根 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米 麦 じゃがいも ごま油 油	652 21.8 21
22	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 甘夏サラダ わかめスープ	<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 豆腐 豚肉 鶏肉 ちくわ 鶏肉 わかめ	にんじん 甘夏 キャベツ 玉ねぎ きゅうり えのき グリーンピース しめじ	米 麦 じゃがいも 油	728 23 20.5
25	月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ いろどりサラダ なめこ汁	<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 わかめ 豚肉 油揚げ 牛肉 チキンハム みそ	にんじん パイン キャベツ コーン 玉ねぎ なめこ ブロッコリー ねぎ	米 麦 きびざとう 油	711 28.1 24.8
26	火	キャロットパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ツナサラダ ベジタブルスープ	<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 豆乳 鶏肉 鶏肉 ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 絹さや かぼちゃ きゅうり	パン 小麦粉 バター 油	700 27 32.8
27	水	わかめごはん 牛乳 バジルみそチキン ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のスープ	<バジルみそチキン> バジルはシソ科のハーブです。シソに似たさわやかな 香りが食欲をそそります。バジル風味のみそ味でチキ ンを味わいましょう。	牛乳 みそ わかめ 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	ピーマン しめじ キャベツ えのき 玉ねぎ パセリ ブロッコリー	米 麦 きびざとう 油	715 28.8 24.4
28	木	ごはん 牛乳 さばのホイル焼き きんぴらごぼう 豆腐汁	<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 さば ちくわ 豆腐	にんじん たけのこ しょうが 枝豆 こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	米 麦 きびざとう 油	642 27.1 16.5
29	金	赤飯 牛乳 シュウマイ ツナと野菜のごま酢和え かきたま汁 八女茶ムース	<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。 デザートに八女茶ムースがつきます。	牛乳 豚肉 小豆 鶏肉 豆腐 卵 ツナ	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ えのき ほうれん草	米 ごま油 てんぷん ごま	643 23.8 17.8