

令和6年 5月 学校給食予定献立表

★毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」 みんなで美味しく減塩を心がけましょう!

茨城県土浦特別支援学校

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん			精白米		488	1.4
		牛乳	牛乳				597	1.7
		鰯の香草パン粉焼き	鰯		ノンエッグマヨネーズ	香草ミックス(乳)	682	1.9
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん グリンピース しらたき	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 顆粒和風だし	713	2.0
		春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	春キャベツ 新たまねぎ	新じゃが	かつお・さば削り節		
2	木	【こどもの日献立】					564	1.4
		わかめごはん	わかめ		精白米	食塩	656	1.7
		発酵乳	発酵乳				797	2.0
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 油	しょうゆ 酒	824	2.1
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう		
		すまし汁	豆腐	ほうれん草 えのきたけ たまねぎ		しょうゆ みりん 食塩 かつお・さば削り節		
		こどもの日デザート		りんご果汁		りんごゼリー 豆乳いも風味ゼリー サイダー風味ゼリー		
7	火	マーボー豆腐丼					502	1.7
		(ごはん・マーボー豆腐)	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ	たまねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ	精白米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	甜面醬 ケチャップ 中華だし しょうゆ 豆板醬	617	2.1
		牛乳	牛乳				712	2.4
		ねぎ塩サラダ		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	ドレッシング		747	2.5
		春雨スープ	豚肉	長ねぎ 小松菜 たまねぎ 干し椎茸	春雨 ごま油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
8	水	ごはん			精白米		498	1.7
		牛乳	牛乳				593	2.0
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	しょうが にんにく		塩麹 しょうゆ 食塩 みりん	711	2.3
		水菜のサラダ	油揚げ まぐろ油漬	水菜 枝豆 たまねぎ にんじん	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢	739	2.4
		新じゃがとわかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ	新じゃが	かつお・さば削り節		
9	木	ごはん			精白米		505	1.7
		牛乳	牛乳				612	2.0
		赤魚のみそマヨネーズ焼き	赤魚 みそ	にんにく	ノンエッグマヨネーズ ごま	食塩 みりん	720	2.4
		大豆の五目煮	大豆 鶏肉 昆布	にんじん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	751	2.5
		かきたま汁	豆腐 鶏卵	ねぎ ほうれん草 えのきたけ	片栗粉	しょうゆ みりん 食塩 かつお・さば削り節		
10	金	黒パン			黒糖入りパン(乳)		562	2.1
		牛乳	牛乳				638	2.4
		コロッケ	豚肉	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 米粉 小麦粉	しょうゆ 酒 食塩 中濃ソース	787	2.9
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 食塩 こしょう	796	3.0
		オニオンスープ	鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ バター	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ 乾燥パセリ		
13	月	カレーうどん					533	2.7
		(ソフトメン・汁)	豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸	ソフトメン 片栗粉	カレー粉(乳・バター) カレー粉 しょうゆ みりん かつお・さば削り節	629	3.3
		牛乳	牛乳				718	3.8
		枝豆入り厚焼き玉子	鶏卵	枝豆	砂糖	しょうゆ かつお・昆布だし 食塩 酢	731	3.8
		じゃがいものマリネ		にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	食塩 こしょう 酢 粒マスタード		
14	火	ごはん			精白米		535	1.7
		牛乳	牛乳				631	2.0
		揚げ餃子	豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にら 長ねぎ しょうが	小麦粉 ごま油 油	しょうゆ 食塩	767	2.4
		厚揚げと野菜の炒め物	厚揚げ 豚ひき肉	にら もやし にんじん 黒木耳 しょうが にんにく	ごま油 片栗粉	しょうゆ オイスターソース 中華だし 食塩 こしょう	795	2.5
		中華卵スープ	鶏卵 わかめ	長ねぎ えのきたけ 干し椎茸	片栗粉 ごま油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
15	水	親子丼					509	1.7
		(ごはん・親子丼の具)	鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース	精白米 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 顆粒和風だし	624	2.0
		牛乳	牛乳				721	2.4
		ちりめんじゃこ和え	わかめ ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 酢	758	2.5
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	なめこ だいこん 長ねぎ		かつお・さば削り節		
16	木	ごはん			精白米		513	1.6
		牛乳	牛乳				617	1.9
		鮭のおからみそ焼き	鮭 おから みそ		ノンエッグマヨネーズ	食塩 みりん	715	2.2
		ねりごま和え		小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ みりん	753	2.4
		沢煮椀	豚肉	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ 干し椎茸		しょうゆ みりん 食塩 かつお・さば削り節		

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

上から 小1～3年
小4～6年
中学部
高等部

令和6年 5月 学校給食予定献立表

★毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」 みんなで美味しく減塩を心がけましょう!

茨城県土浦特別支援学校

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
17	金	きなこ揚げパン	きなこ		コッペパン(乳) 砂糖 油	食塩	512	1.7
		牛乳	牛乳				601	2.0
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁	ごま ドレッシング		745	2.5
		大豆と南瓜のミルクスープ	ベーコン(卵) 牛乳 大豆	かぼちゃ かぼちゃペースト しめじ たまねぎ	バター 小麦粉	ベシメルソース(乳) コンソメ 食塩 こしょう 乾燥バセリ	776	2.7
20	月	【美味しお献立】 ごまみそうどん (ソフトメン・汁)					528	2.6
		牛乳	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ 干し椎茸	ソフトメン 油	ごま風味みそスープ	630	3.1
		牛乳	牛乳				780	3.9
		にらまんじゅう	豚ひき肉	キャベツ にら 長ねぎ にんにく しょうが	油 小麦粉	しょうゆ 食塩 こしょう	793	4.1
		杏仁フルーツポンチ	牛乳	みかん パナナ りんご 黄桃 白桃 洋ナシ	砂糖	杏仁霜 寒天		
21	火	ごはん			精白米		507	1.8
		牛乳	牛乳				602	2.2
		おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	砂糖	食塩 トマトペースト しょうゆ 酢 ホタテエキス	697	2.5
		ほうれん草のサラダ	ロースハム(乳・卵)	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう	727	2.6
		みそけんちん汁	厚揚げ みそ	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	油	しょうゆ かつお・さば削り節		
22	水	ハヤシライス (ごはん・ハヤシライスの具)	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ グリンピース	精白米 バター 小麦粉 砂糖 油	コンソメ 食塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース 片栗粉(乳)	566	2.1
		牛乳	牛乳				680	2.5
		オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 食塩 こしょう	775	2.9
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご果肉・果汁			821	3.2
23	木	ごはん			精白米		561	1.5
		牛乳	牛乳				631	1.7
		鯖の竜田揚げ	鯖	しょうが	片栗粉	しょうゆ みりん	725	2.0
		ひじきの炒り煮	ひじき 油揚げ 大豆	にんじん グリンピース 干し椎茸 こんにゃく	油 砂糖	しょうゆ 酒	768	2.1
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	油	かつお・さば削り節		
24	金	コッペパン			コッペパン(乳)		528	2.2
		チョコレートバテ			チョコレートバテ(乳)		597	2.6
		牛乳	牛乳				705	3.1
		ハムエッグ	鶏卵 ロースハム(乳・卵)			塩 こしょう	714	3.2
		ほうれん草としらすのサラダ	しらす	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 食塩		
		ミネストローネ	ベーコン(卵)	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト水煮	マカロニ じゃがいも オリーブオイル 砂糖	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう 乾燥バセリ		
27	月	五目うどん (ソフトメン・汁)	鶏肉 油揚げ	ほうれん草 にんじん たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸	ソフトメン 砂糖	しょうゆ みりん 食塩 かつお・さば削り節	526	2.0
		牛乳	牛乳				618	2.5
		牛乳	牛乳				763	2.8
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 油	食塩	777	3.0
		大根とツナのサラダ	まぐろ水煮	だいこん きゅうり 枝豆	ノンエッグマヨネーズ	食塩 こしょう		
28	火	ごはん			精白米		480	1.7
		牛乳	牛乳				575	1.9
		えびしゅうまい	えび	たまねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	食塩 えびエキス かにエキス	686	2.3
		チンジャオロース	豚肉	ピーマン にんじん たけのこ もやし しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	酒 しょうゆ 中華だし こしょう オイスターソース	717	2.5
		わかめスープ	わかめ 豆腐	長ねぎ えのきたけ 干し椎茸	ごま	中華だし 食塩 しょうゆ こしょう		
29	水	ごはん			精白米		526	1.6
		牛乳	牛乳				621	1.8
		アジフライ	アジ		小麦粉 パン粉 油	食塩 中濃ソース	750	2.1
		ポテトサラダ		きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	酢 食塩 こしょう	777	2.0
		根菜汁	油揚げ 豆腐	だいこん にんじん しめじ ごぼう 長ねぎ	片栗粉	しょうゆ 食塩 酒 かつお・さば削り節		
30	木	ごはん			精白米		502	1.6
		牛乳	牛乳				596	1.8
		根菜入り鶏つくね	鶏肉	たまねぎ れんこん ごぼう	里手 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	しょうゆ 食塩 かつおぶしエキス	687	2.0
		切干大根の煮物	さつま揚げ	切干大根 にんじん 干し椎茸 こんにゃく グリンピース	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	711	2.1
		すりごまのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ ごぼう えのきたけ だいこん	ごま	かつお・さば削り節		
31	金	ビスキーパン	牛乳		食パン(乳) バター 砂糖 お砂糖ミックス		544	2.0
		牛乳	牛乳				591	2.2
		レモンマヨネーズサラダ	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	レモン果汁 食塩 こしょう	762	2.9
		ボークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン(卵)	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター	ケチャップ コンソメ 中濃ソース 食塩 こしょう 乾燥バセリ	788	3.0

*材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

上から
小1～3年
小4～6年
中学部
高等部