5月　きゅうしょくだより

令和6年4月30日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて 主食	のみもの	おかず	おもな使用食品 きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物	脂質	あか おもに体を作る たんぱく質	無機質	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	エネルギー 上：小学部 下：中高等部
1	水	ナン	牛乳	おさかなナゲット ブロッコリーサラダ キーマカレー	ナン さとう	あぶら カレールウ	さめ　ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ　しょうが にんにく　たまねぎ コーン	580 754 Kcal
2	木	こどもの日献立 ごはん	牛乳	こいのぼりフライ（ソース） のり和え 油揚げときのこのみそ汁　こどもの日ゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	こまつな　もやし えのき　しめじ たまねぎ　ねぎ	668 868 Kcal
7	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 切干大根の焼きそば風炒め じゃがたまみそ汁	ごはん さとう　かたくりこ じゃがいも	あぶら	とうふ　とりにく ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	きりぼしだいこん もやし　たまねぎ	632 822 Kcal
8	水	食パン	牛乳	鮭のタンドリー風 アスパラのソテー ベーコンポテトスープ	しょくパン じゃがいも	バター あぶら	さけ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラ パセリ	にんにく　たまねぎ エリンギ　コーン キャベツ　しめじ	552 718 Kcal
9	木	ごはん	牛乳	山賊焼き はりはり和え もずくの卵スープ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが　にんにく キャベツ　もやし きりぼしだいこん　ねぎ	630 819 Kcal
10	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 千草和え 厚揚げのみそ汁　タルト	ごはん じゃがいも タルト		いわし　たまご あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ　しめじ ねぎ	688 894 Kcal
13	月	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘辛炒め わかめサラダ ごまみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく だいず　とうふ あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり　キャベツ コーン　しめじ　ねぎ	630 819 Kcal
14	火	あおぞら給食 ごはん （のりふりかけ）	牛乳	肉団子、コーンしゅうまい おひたし、ミニトマト 高野豆腐の煮物　ゼリー	ごはん さとう ゼリー	ごま	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな　トマト ブロッコリー　きぬさや	コーン　もやし しいたけ	609 792 Kcal
15	水	コッペパン	牛乳	ジャーマンポテト ビーンズサラダ カレー野菜スープ	コッペパン じゃがいも さとう	バター あぶら	ウインナー だいず　ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　えだまめ コーン　キャベツ　きゅうり しめじ	536 697 Kcal
16	木	ごはん	牛乳	ごま焼肉 切干大根のツナ和え 豆乳みそ汁	ごはん　さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく　みそ ツナ　あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく　たまねぎ きりぼしだいこん もやし　こんにゃく　ねぎ	617 802 Kcal
17	金	しょくいくの日献立 ごはん	牛乳	イカメンチ アスパラのごま和え かきたま汁　かわちばんかん	ごはん さとう	あぶら ごま	イカ　とうふ みそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ こまつな	キャベツ　もやし　コーン たまねぎ　えのき かわちばんかん	622 809 Kcal
20	月	ごはん	牛乳	鶏肉のトマトチーズ焼き アーモンドサラダ つみれのすまし汁	ごはん	あぶら	とりにく いわし	ぎゅうにゅう チーズ アーモンド	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり　コーン えのき　もやし　ねぎ	623 810 Kcal
21	火	ごはん	牛乳	白身魚の煮付け たくあん和え 豚肉の柳川煮	ごはん　さとう かたくりこ	ごま	さかな ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　キャベツ　もやし だいこん　たまねぎ　ごぼう こんにゃく　しいたけ　ねぎ	600 780 Kcal
22	水	食パン （チョコクリーム）	牛乳	ほうれん草のキッシュ キャロットラペ ポトフ	しょくパン さとう じゃがいも	なまクリーム チョコクリーム	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん グリンピース　パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　かぶ　しめじ	672 874 Kcal
23	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ ワンタンスープ	ごはん はるさめ　さとう ワンタン	あぶら ごま	ぶたにく ハム なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり　しいたけ たまねぎ	522 679 Kcal
24	金	運動会おうえん献立 勝つカレー	ジョア	ミニとん勝つ 福神漬け和え 紅白ゼリー	ごはん　じゃがいも いちごゼリー みかんゼリー	あぶら カレールウ	ぶたにく	ジョア	にんじん	たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり	707 919 Kcal
28	火	わかめごはん	牛乳	卵焼き 小松菜とえのきのおひたし 鶏じゃが	ごはん じゃがいも さとう		たまご　とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ごま	にんじん こまつな きぬさや	えのき　もやし たまねぎ　こんにゃく しいたけ	593 771 Kcal
29	水	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツサラダ シチュー	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	ぶたにく だいず　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	にんにく　たまねぎ みかん　パイン　きゅうり キャベツ　コーン	628 816 Kcal
30	木	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 切干大根とわかめの和え物 沢煮椀	ごはん かたくりこ さとう　はるさめ	あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	しょうが　だいこん キャベツ　ごぼう　もやし えのき	632 822 Kcal
31	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのアーモンド和え もずくスープ	ごはん さとう	あぶら アーモンド	ぶたにく とうふ　なると	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが　たまねぎ キャベツ　もやし ねぎ	615 800 Kcal