

5月こんだてひょう

令和5年度
宮城県立小松島支援学校

月	火	水	木	金																																								
		<p>こんげつ きゅうしゅくひょう ★今月の給食目標★</p> <p>「手をきれいに洗って食べよう！」</p>		 クラス掲示用																																								
		<p>※ 栄養価の数字は、左から、エネルギー・キロカロリー たんぱく質・g、脂肪・g、塩分・gです。 ※ 上の段は小学生、下の段は中学生と高校生の栄養価です。 ※ 材料の割合により献立を変更することもあります。 ※ 牛乳は毎日つきます。</p>		<table border="1"> <tr> <td>カロリー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂肪</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>キロカロリー</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table> <p>小学部・中学年→ 中学部・高等部→</p>	カロリー	たんぱく質	脂肪	塩分	キロカロリー	g	g	g																																
カロリー	たんぱく質	脂肪	塩分																																									
キロカロリー	g	g	g																																									
1 ごはん おろしハンバーグ ごま和え わかめの味噌汁 オレンジ <table border="1"> <tr><td>584</td><td>23.9</td><td>21.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>723</td><td>28.3</td><td>23.7</td><td>3.6</td></tr> </table>	584	23.9	21.2	2.6	723	28.3	23.7	3.6	2 ★こどもの日献立★ みそラーメン 春巻き パンパンジーサラダ こどもの日ゼリー <table border="1"> <tr><td>660</td><td>23.8</td><td>25.9</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>788</td><td>30.2</td><td>28.2</td><td>3.8</td></tr> </table>	660	23.8	25.9	3.2	788	30.2	28.2	3.8	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 <table border="1"> <tr><td>553</td><td>27.5</td><td>13.7</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>703</td><td>34.8</td><td>15.7</td><td>2.6</td></tr> </table>	553	27.5	13.7	2.0	703	34.8	15.7	2.6	4 みどりの日 <table border="1"> <tr><td>600</td><td>24.0</td><td>27.4</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>754</td><td>32.5</td><td>30.2</td><td>3.9</td></tr> </table>	600	24.0	27.4	3.1	754	32.5	30.2	3.9	5 こどもの日 <table border="1"> <tr><td>551</td><td>24.6</td><td>16.0</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>713</td><td>32.2</td><td>19.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	551	24.6	16.0	2.1	713	32.2	19.4	2.8
584	23.9	21.2	2.6																																									
723	28.3	23.7	3.6																																									
660	23.8	25.9	3.2																																									
788	30.2	28.2	3.8																																									
553	27.5	13.7	2.0																																									
703	34.8	15.7	2.6																																									
600	24.0	27.4	3.1																																									
754	32.5	30.2	3.9																																									
551	24.6	16.0	2.1																																									
713	32.2	19.4	2.8																																									
8 チキンカレーライス (麦ごはん) グリーンサラダ フルーツのヨーグルト和え <table border="1"> <tr><td>609</td><td>20.8</td><td>19.2</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>816</td><td>26.9</td><td>24.4</td><td>2.7</td></tr> </table>	609	20.8	19.2	1.9	816	26.9	24.4	2.7	9 スパゲティミートソース 海藻サラダ ポトフ オレンジ <table border="1"> <tr><td>572</td><td>23.7</td><td>20.7</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>750</td><td>31.2</td><td>26.2</td><td>3.9</td></tr> </table>	572	23.7	20.7	2.9	750	31.2	26.2	3.9	10 わかめごはん あじ照り焼き 肉じゃが 鶏肉のすまし汁 バナナ <table border="1"> <tr><td>574</td><td>25.1</td><td>14.5</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>741</td><td>33.1</td><td>17.4</td><td>3.9</td></tr> </table>	574	25.1	14.5	2.7	741	33.1	17.4	3.9	11 バターロールパン 鶏肉のレモンソース アメリカンサラダ トマトスープ オレンジ <table border="1"> <tr><td>601</td><td>19.4</td><td>26.7</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>764</td><td>24.9</td><td>31.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	601	19.4	26.7	2.7	764	24.9	31.8	3.9	12 ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやし中華和え チンゲン菜のスープ バナナ <table border="1"> <tr><td>540</td><td>24.3</td><td>14.9</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>711</td><td>32.3</td><td>17.9</td><td>3.2</td></tr> </table>	540	24.3	14.9	2.3	711	32.3	17.9	3.2
609	20.8	19.2	1.9																																									
816	26.9	24.4	2.7																																									
572	23.7	20.7	2.9																																									
750	31.2	26.2	3.9																																									
574	25.1	14.5	2.7																																									
741	33.1	17.4	3.9																																									
601	19.4	26.7	2.7																																									
764	24.9	31.8	3.9																																									
540	24.3	14.9	2.3																																									
711	32.3	17.9	3.2																																									
15 ごはん 赤魚の香味ソース 油麩と野菜のうま煮 じゃがいもの味噌汁 バナナ <table border="1"> <tr><td>591</td><td>28.8</td><td>14.9</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>739</td><td>33.7</td><td>17.0</td><td>2.9</td></tr> </table>	591	28.8	14.9	2.2	739	33.7	17.0	2.9	16 ちゃんぽんうどん 揚げぎょうざ (小2個 中高3個) チンゲン菜サラダ オレンジ <table border="1"> <tr><td>543</td><td>18.5</td><td>22.0</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>702</td><td>23.9</td><td>27.0</td><td>3.5</td></tr> </table>	543	18.5	22.0	2.4	702	23.9	27.0	3.5	17 豚丼 (麦ごはん) 五目ひたし なめこ汁 バナナ <table border="1"> <tr><td>635</td><td>20.2</td><td>25.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>803</td><td>25.4</td><td>29.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	635	20.2	25.6	2.1	803	25.4	29.9	2.9	18 ソフトパン メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ マカロニスープ オレンジゼリー <table border="1"> <tr><td>577</td><td>26.4</td><td>23.6</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>851</td><td>37.4</td><td>33.2</td><td>3.4</td></tr> </table>	577	26.4	23.6	2.0	851	37.4	33.2	3.4	19 ごはん 鶏肉和風オーロラソース 切り干し大根煮 けんちん汁 オレンジ <table border="1"> <tr><td>618</td><td>23.7</td><td>21.8</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>824</td><td>30.7</td><td>28.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	618	23.7	21.8	1.5	824	30.7	28.0	2.4
591	28.8	14.9	2.2																																									
739	33.7	17.0	2.9																																									
543	18.5	22.0	2.4																																									
702	23.9	27.0	3.5																																									
635	20.2	25.6	2.1																																									
803	25.4	29.9	2.9																																									
577	26.4	23.6	2.0																																									
851	37.4	33.2	3.4																																									
618	23.7	21.8	1.5																																									
824	30.7	28.0	2.4																																									
22 ごはん さけフライ(ソース) すき昆布煮 肉団子スープ オレンジ <table border="1"> <tr><td>598</td><td>20.7</td><td>23.9</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>743</td><td>24.0</td><td>28.6</td><td>2.6</td></tr> </table>	598	20.7	23.9	1.9	743	24.0	28.6	2.6	23 あんかけ焼きそば ブロッコリーの和え物 豆腐スープ ヨーグルト <table border="1"> <tr><td>561</td><td>23.5</td><td>18.5</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>719</td><td>29.7</td><td>23.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	561	23.5	18.5	2.7	719	29.7	23.0	3.7	24 ごはん 野菜コロッケ(ソース) 五目豆 キャベツの味噌汁 オレンジ <table border="1"> <tr><td>635</td><td>20.2</td><td>25.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>803</td><td>25.4</td><td>29.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	635	20.2	25.6	2.1	803	25.4	29.9	2.9	25 ココアパン ポークビーンズ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ <table border="1"> <tr><td>577</td><td>26.4</td><td>23.6</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>851</td><td>37.4</td><td>33.2</td><td>3.4</td></tr> </table>	577	26.4	23.6	2.0	851	37.4	33.2	3.4	26 ポークハヤシライス (麦ごはん) 大根サラダ フルーツカクテル <table border="1"> <tr><td>618</td><td>23.7</td><td>21.8</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>824</td><td>30.7</td><td>28.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	618	23.7	21.8	1.5	824	30.7	28.0	2.4
598	20.7	23.9	1.9																																									
743	24.0	28.6	2.6																																									
561	23.5	18.5	2.7																																									
719	29.7	23.0	3.7																																									
635	20.2	25.6	2.1																																									
803	25.4	29.9	2.9																																									
577	26.4	23.6	2.0																																									
851	37.4	33.2	3.4																																									
618	23.7	21.8	1.5																																									
824	30.7	28.0	2.4																																									
29 ごはん 五目厚焼き卵 厚揚げのカレー煮 ひきな汁 バナナ <table border="1"> <tr><td>598</td><td>20.7</td><td>23.9</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>743</td><td>24.0</td><td>28.6</td><td>2.6</td></tr> </table>	598	20.7	23.9	1.9	743	24.0	28.6	2.6	30 けんちんうどん 鶏肉の磯部揚げ ナムル オレンジ <table border="1"> <tr><td>561</td><td>23.5</td><td>18.5</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>719</td><td>29.7</td><td>23.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	561	23.5	18.5	2.7	719	29.7	23.0	3.7	31 ツナそぼろ丼 (麦ごはん・ツナそぼろ) たまごそぼろ メンマときゅうり和え 五目うめん汁 アセロラゼリー <table border="1"> <tr><td>635</td><td>20.2</td><td>25.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>803</td><td>25.4</td><td>29.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	635	20.2	25.6	2.1	803	25.4	29.9	2.9	<p>きゅうしゅくまえ て あら 給食前に手を洗おう!</p> 																	
598	20.7	23.9	1.9																																									
743	24.0	28.6	2.6																																									
561	23.5	18.5	2.7																																									
719	29.7	23.0	3.7																																									
635	20.2	25.6	2.1																																									
803	25.4	29.9	2.9																																									

568	22.8	17.2	1.8	568	27.3	23.5	2.8	668	25.2	26.7	2.9
739	30.0	21.2	2.5	740	36.4	28.9	3.9	880	33.3	34.7	3.8

