

令和2年度

5月11日（月）～5月29日（金）

よていこんだてひょう

宮城県立迫支援学校

日曜	主献立	名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	小学部 中学部 高等部			
			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
						塩分(g)			
11	月	チキンカレー (福神漬)	三色サラダ みかんゼリー	牛乳・鶏肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・パプリカ	ごはん・じゃがいも・油 カレールー・ドレッシング	697 20.2 22.4 3.8	854 24.2 26.8 4.7	907 25.5 28.2 5.0
12	火	麦ごはん (野菜ふりかけ)	ごぼうメンチカツ、ひじきのいり煮 豆麩のみそ汁、オレンジ	牛乳・豚肉・ひじき 油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ・オレンジ	ごはん・麦・油 さとう・豆麩	587 18.8 16.9 2.3	732 22.6 20.6 3.0	761 23.2 20.8 3.1
13	水	ごはん	シューマイ、バンバンジーサラダ わかめスープ、バナナ	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・わかめ・みそ	きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ・バナナ	ごはん・ドレッシング	599 20.8 13.9 2.0	735 25.2 16.4 2.6	770 26.2 16.7 2.7
14	木	食パン (ブルーベリージャム)	チキンナゲット、キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ	パン・ジャム・油 ドレッシング	564 19.6 25.5 2.4	747 25.2 33.4 3.5	757 25.5 33.8 3.7
15	金	ごはん	ハンバーグのきのこソース、大根サラダ あさりのみそ汁	牛乳・豚肉・鶏肉・あさり 豆腐・みそ	えのき・しめじ・マッシュルーム だいこん・きゅうり・にんじん・長ねぎ	ごはん・さとう・油・ごま	544 19.9 15.6 2.7	681 24.6 19.0 3.7	713 25.2 19.3 3.8
18	月	ごはん (ひじきのり)	鶏肉のみそ照焼、五目豆煮 若竹汁	牛乳・鶏肉・大豆・豚肉 豆腐・わかめ・なると	ごぼう・にんじん・いんげん・たけのこ しいたけ	ごはん・油・さとう	573 25.3 16.8 2.5	672 28.6 18.1 3.0	708 29.7 18.4 3.1
19	火	中華飯	豆もやしのナムル みそ味ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏肉	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・絹さや・しいたけ	ごはん・油・さとう・でんぶん ごま・ワンタン	599 26.8 14.2 2.8	729 39.2 16.3 3.7	770 33.9 16.9 3.9
20	水	5月20日(水)～22日(金)の 給食はありません							
21	木								
22	金								
25	月	ごはん	いわしの梅煮、おかか煮 ふのり汁、キウイ	牛乳・いわし・ささかま かつお節・ふのり・豆腐	たけのこ・にんじん・いんげん 長ねぎ・キウイ	ごはん・油・さとう じゃがいも	601 27.6 16.2 2.5	705 30.7 17.0 3.1	738 31.7 17.2 3.2
26	火	わかめ ごはん	チキンみそカツ、五目金平 もやしのみそ汁	牛乳・わかめ・鶏肉・豚肉 ささかま・豆腐・油揚げ	ごぼう・にんじん・絹さや・もやし 長ねぎ	ごはん・油・さとう・ごま	642 26.8 22.8 2.6	778 31.9 26.3 3.4	814 33.1 27.1 3.6
27	水	麦ごはん (梅しそふりかけ)	鮭フライ、和風サラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・鮭・わかめ・凍り豆腐 みそ	ほうれん草・きゅうり・にんじん コーン・だいこん・長ねぎ	ごはん・油・さとう じゃがいも	633 21.9 18.6 2.6	808 27.2 23.6 3.4	839 28.2 23.7 3.5
28	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ & マスタート) コールスローサラダ、ホワイトシチュー	牛乳・ウインナー・鶏肉	キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	パン・ドレッシング バター・米粉	615 23.8 26.0 2.8	762 28.8 29.5 3.7	781 29.4 30.1 3.8
29	金	油麩丼	筑前煮 大根と油揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳・鶏卵・鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば・ごぼう れんこん・にんじん・絹さや・だいこん	ごはん・油麩・さとう 里芋・油	645 25.3 18.9 2.4	790 30.6 22.3 3.2	837 32.4 23.4 3.4

◎牛乳は、毎日つきます。
◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※『小学部』は、小学部中学年の
栄養価を表示しています。

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気さん

朝からへろこさん

目には見えない細菌がいっぱい
石けんで手を洗って
清潔な手を保とう