



[5 月 献 立 表]

2025年 5月

県立友部・友部東特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		602 kcal
	オムレツ		★卵			28.4 g
	春野菜サラダ			オリーブ油	キャベツ, アスパラガス, とうもろこし きゅうり	2.5 g
	ボークビーンズ		豚肉, 大豆	じゃがいも, 大豆油, 上白糖	たまねぎ, さやいんげん, トマト	
2 金	筍ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	ごはん, 油	たけのこ, にんじん, えだまめ	632 kcal
	赤魚の一夜干し		★赤魚			25.5 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, 小松菜	3.2 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
	こどもの日ゼリー			グラニュー糖, ぶどう糖果糖液糖	レモン果汁, 日向夏果汁	
7 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		648 kcal
	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん	25.1 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	2.3 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	
8 木	コッペパン	○		★コッペパン		711 kcal
	ブルーベリージャム			砂糖	ブルーベリー	23.7 g
	ローズボークのメンチカツ		豚肉	大豆油, パン粉, 小麦粉	キャベツ	1.9 g
	グリーンサラダ			油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	
	キャロットスープ		ベーコン, ★牛乳, ★生クリーム	じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ	
9 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal
	豚肉のコチュジャン焼き		豚肉	上白糖, ★ごま, ごま油		24.4 g
	ほうれん草とえのきの おひたし				ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.4 g
	きのこ汁		木綿豆腐, みそ		えのきたけ, ぶなしめじ	
12 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		611 kcal
	さばのみそ煮		★さば	上白糖, みそ		21.4 g
	バリバリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	1.4 g
	沢煮椀		豚肉		だいこん, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, 干し椎茸	
13 火	五目うどん	○	鶏肉, なんと	うどん	にんじん, だいこん, 長ねぎ, 干し椎茸	623 kcal
	ちくわの磯部揚げ		竹輪, あおのり	小麦粉, 大豆油		25.6 g
	大根サラダ		シーチキン	油	だいこん, きゅうり, にんじん	3.2 g
14 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		716 kcal
	納豆		納豆			30.3 g
	だし巻き玉子		★卵			3.2 g
	ひじき煮		ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	ごぼう, にんじん	
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, みそ	こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
15 木	米パン	○		★米粉パン		618 kcal
	デミグラスソースハン バーグ		ハンバーグ	上白糖, 油, じゃがいもでん粉	たまねぎ, マッシュルーム	27.3 g
	コーンサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	3.0 g
	オニオングラタンスー プ			油	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	

16 金	ごはん	○		ごはん,強化米		698 kcal
	豆腐の中華煮		冷凍豆腐, 豚肉	上白糖, じゃがいもでん粉, 油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, たけのこ グリンピース, しょうが	31.3 g
	シュウマイ		豚肉	パン粉, 小麦粉, でん粉, ごま油		1.7 g
	チンゲン菜のスープ		冷凍豆腐	春雨	チンゲンサイ, えのきたけ	
19 月	ごはん	○		ごはん,強化米		645 kcal
	ビビンバ		豚肉	上白糖, 油, ごま油	たまねぎ, もやし, ほうれんそう, にんじん	25.9 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	2.2 g
20 火	ごはん	○		ごはん,強化米		657 kcal
	めばるの竜田揚げ		★めばる	大豆油, でん粉	しょうが	23.5 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん	1.9 g
	にらとえのきのみそ汁		油揚げ, みそ		にら, えのきたけ	
21 水	わかめごはん	○	わかめご飯の素	ごはん,強化米		617 kcal
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏肉, みそ	マヨネーズ (卵なし), 塩こうじ		28.5 g
	昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	3.0 g
	舞茸のみそ汁		木綿豆腐, みそ		まいたけ, 長ねぎ, にんじん	
22 木	ごはん	○		ごはん,強化米		614 kcal
	ハガツオ竜田揚げ		★ハガツオ	大豆油, でん粉,	しょうが	25.3 g
	アスパラガスのサラダ			オリーブ油	アスパラガス, とうもろこし, カリフラワー レモン	1.4 g
	水菜とわかめのすまし汁		乾燥わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	
23 金	ごはん	○		ごはん,強化米		603 kcal
	鮭のこうじ漬け		★鮭	塩こうじ		28.0 g
	おかかあえ		かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	1.8 g
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
26 月	ごはん	○		ごはん,強化米		625 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉			27.6 g
	もやしのナムル			上白糖, ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.3 g
	実だくさん汁		みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ	
27 火	タンメン	○	豚肉	中華めん, じゃがいもでん粉	キャベツ, たけのこ, にんじん, もやし, 長ねぎ しょうが	674 kcal
	春巻き			小麦粉, 春雨, でん粉, 大豆油	キャベツ, たまねぎ, にんじん	19.1 g
	ミモザサラダ		★卵	オリーブ油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	1.6 g
28 水	ごはん	○		ごはん,強化米		618 kcal
	骨ごとさんま		★さんま	上白糖	しょうが	26.9 g
	おかかあえ		かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.5 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
29 木	ココア揚げパン	○	★牛乳	★コッペパン, 大豆油		718 kcal
	ツナサラダ		シーチキン	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし 赤ピーマン, レモン	28.9 g
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, かぶ	2.1 g
30 金	ごはん	○		ごはん,強化米		687 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	じゃがいもでん粉, 小麦粉, 大豆油		30.1 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	1.9 g
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ	

※アレルギー食品には★印を表示しています