





# [ 配布用献立表 ]



2026年 5月

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 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		632 kcal	
	ハガツオ照り焼き		★ハガツオ	上白糖		27.4 g	
	パリパリあえ					たくあん, キャベツ, きゅうり	1.7 g
	実だくさん汁		豚肉, 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	
	こどもの日ゼリー			グラニュー糖, ぶどう糖果糖液糖		日向夏果汁, レモン果汁	
7 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖		618 kcal	
	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	20.5 g	
	ベジタブルスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん	2.1 g	
8 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		583 kcal	
	豚肉のねぎソース焼き		豚肉	上白糖, ★ごま油	長ねぎ	29.2 g	
	ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	2.0 g	
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ		
11 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		685 kcal	
	納豆		納豆			28.0 g	
	わかさぎフリッター		★わかさぎ	大豆油, 小麦粉		2.1 g	
	大根サラダ		シーチキン	上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり		
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん		
12 火	カレーうどん	○	豚肉	うどん	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう	623 kcal	
	春巻き			大豆油, 小麦粉, 春雨	キャベツ, たまねぎ, にんじん	21.2 g	
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー, とうもろこし	3.8 g	
13 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal	
	さばの西京焼き		★さば, みそ	でんぶん, 上白糖		25.4 g	
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.7 g	
	沢煮椀		豚肉		だいこん, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, 干し椎茸		
14 木	米パン	○		★米粉パン		681 kcal	
	トマトオムレツ		★卵, 鶏肉		トマト, たまねぎ	34.5 g	
	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	2.4 g	
	ポークビーンズ		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, パセリ, トマト		
15 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	618 kcal	
	つくば鶏チキンカツ		鶏肉	大豆油, パン粉, 小麦粉		26.9 g	
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	2.2 g	
	すまし汁		かまぼこ, わかめ	麩	みずな		
18 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		602 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		26.6 g	
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.4 g	
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ		

19 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		666 kcal
	デミグラスソース ハンバーグ		鶏肉, 豆腐	上白糖, 油, 片栗粉, パン粉	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	25.4 g
	春雨とハムのサラダ		ハム	春雨, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり	2.2 g
	かきたま汁		★卵, 木綿豆腐	片栗粉	にんじん, こまつな	
20 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		857 kcal
	ししゃもフリッター		★ししゃも, あおさ	大豆油, 小麦粉, 上白糖		28.7 g
	切昆布の煮物		刻み昆布, 油揚げ	こんにゃく, 上白糖, 油	にんじん, ごぼう	3.4 g
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, 長ねぎ	
21 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		632 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ★ヨーグルト			28.3 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん, たまねぎ	3.2 g
	オニオングラタン風 スープ			油	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	
22 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		754 kcal
	餃子		餃子			25.6 g
	酢豚		豚肉	片栗粉, 大豆油, 上白糖, ★ごま油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 干し椎茸	2.3 g
	春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	
25 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		614 kcal
	豚肉のコチュジャン焼き		豚肉	上白糖, ★ごま油		25.8 g
	にらあえ				にら, もやし, にんじん	2.2 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
26 火	野菜かき揚げうどん	○	鶏肉, なると	うどん	野菜かき揚げ, にんじん, だいこん ほうれんそう, 長ねぎ, 干し椎茸	601 kcal
	五色あえ		ハム, ★卵	上白糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	24.4 g
	ヨーグルト		★ヨーグルト		りんご	3.0 g
27 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		635 kcal
	ハガツオ竜田揚げ		★ハガツオ	大豆油, でんぷん	しょうが	26.4 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	1.8 g
	水菜とわかめのすまし汁		わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	
28 木	コッペパン	○		★コッペパン		711 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	23.7 g
	ローズポークとキャベツ のメンチカツ		豚肉	大豆油, パン粉, 小麦粉, 上白糖	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	
29 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		673 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		28.4 g
	和風サラダ			★ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	1.8 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	

※アレルギー食品には★印を表示しています