



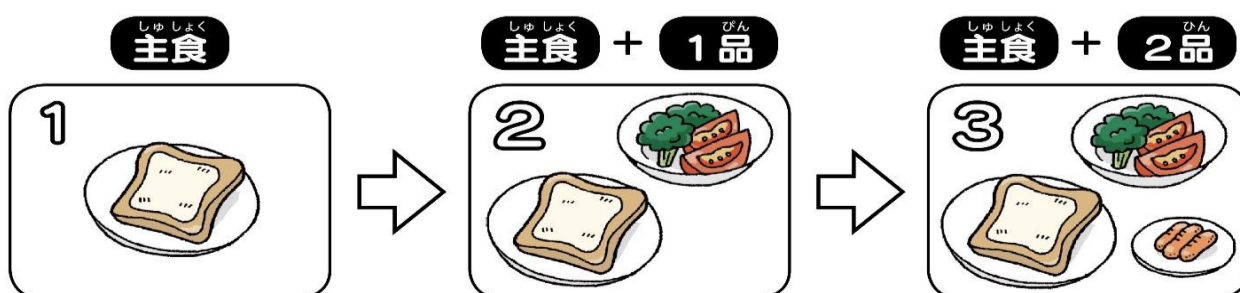
5 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2023年 令和5年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
5/1 (月)	ごはん	とうふハンバーグ みそしる	○	とうふ 鶏肉 ちくわ わかめ 油揚げ みそ ジョア	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 油	大根 人参 たけのこ 長ねぎ いんげん 干しいたけ レンコン	735	32.0	21.4
5/2 (火)		わかめごはん かつおしょうしあげ おひたし	○	わかめ 油揚げ とうふ たまご	米 麦 小麦粉 油 パン粉 柏餅	人参 もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ 水菜	624	28.4	15.0
5/8 (月)	ごはん	さっぱりやき いもじる	○	鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう 里芋	人参 いんげん 大根 長ねぎ	614	26.2	21.3
5/9 (火)	やきそば	やさいつつみ わかめスープ れいとう ナムル みかん	○	わかめ とうふ ハム 豚肉	中華麺 油 ごま油	人参 きゃべつ もやし たけのこ ピーマン 大根 ほうれん草 長ねぎ 豆苗	592	23.0	21.0
5/10 (水)	ごはん	イカかんこくふう ワンタンスープ こんにぶに あんりんプリン	○	イカ 昆布 厚揚げ 鶏肉 豚肉	米 麦 油 ワンタン 杏仁プリン	人参 しめじ たけのこ もやし 干しいたけ 小松菜 黄桃	674	25.8	17.9
5/11 (木)	にんじんパン いちご マーガリン	ハーブやき カレースープ もも シャーベット	○	鶏肉 ハム ベーコン	にんじんパン ジャム マーガリン じゃがいも	コーン 人参 きゃべつ きゅうり 白菜 玉ねぎ 干しいたけ 桃 レモン	629	25.5	23.8
5/12 (金)	ごはん	サバみそやき いなかじる あえもの よもぎだんご	○	サバ わかめ かまぼこ 厚揚げ みそ	米 麦 里芋 こんにやく よもぎ 団子	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ 干しいたけ 長ねぎ	927	25.7	17.9
5/15 (月)		ごはん スタミナやき ゴマネーズ ヨーグルト	○	豚肉 ちくわ みそ とうふ ヨーグルト	米 麦 ごま油 マヨネーズ	人参 たら 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ 水菜 なめこ 長ねぎ	662	27.5	23.2
5/16 (火)	まめパン	メンチカツ やさしいため おまめのスープ	○	豚肉 ベーコン ひよこ豆	豆パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	人参 もやし 小松菜 白菜 干しいたけ 玉ねぎ きゃべつ ピーマン しめじ	618	22.9	23.3
5/17 (水)	ごはん	サケのしおやき みそしる いりとうふ りんご マーボーとうふ ナムル	○	サケ とうふ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 こんにやく 油 さとう ゴマ 里芋	人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根 長ねぎ りんご	605	28.6	18.1
5/18 (木)	ごはん	ぎょうぎ とっとチーズ	○	豚肉 ハム 小魚 チーズ とうふ	米 麦 片栗粉 油 ゴマ ごま油 餃子の皮	人参 たけのこ 切干大根 長ねぎ たら ほうれん草 もやし 干しいたけ	688	27.3	24.8
5/19 (金)		かいこうきねんび おせきはん みそやき ゆばあえ アセロラミルク	○	鶏肉 とうふ ゆば はんぺん ささげ みそ	米 麦 ゴマ アセロラミルク	小松菜 しめじ きゃべつ 人参 もやし 長ねぎ 水菜 干しいたけ ショウガ	631	28.6	17.7
5/23 (火)	メロンパン	イカバーグ クリームスープ アスパラサラダ	○	イカ ハム チーズ 大豆 さつま揚げ 牛乳	メロンパン 油 じゃがいも	大根 人参 アスパラガス きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ	670	26.3	26.8
5/24 (水)	カレーライス	わふうサラダ バナナ	○	豚肉 大豆 わかめ かまぼこ	米 麦 油 じゃがいも カレールウ さとう オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 グリーンピース にんにく	666	20.6	20.4
5/25 (木)	コッペパン ブルーベリー ジャム	やさしいとつくね ポテトスープ ひじきサラダ ミルクプリン	○	鶏肉 ひじき ひよこ豆	コッペパン ジャム じゃがいも ミルクプリン	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 小松菜 梅肉	579	24.8	15.6
5/26 (金)	ジャコ ごはん	にくじゃが みそしる	○	ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 とうふ わかめ 油揚げ	米 麦 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも 白滝 さとう ゴマ	人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 長ねぎ 水菜	808	35.9	21.2
5/29 (月)	そばろ ごはん	アジフライ かいそうサラダ オレンジ	○	鶏肉 アジ 海藻 ちりめんじゃこ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉 里芋	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 しめじ 長ねぎ 水菜	618	28.9	20.0
5/30 (火)	しょくばん ミックス ジャム	チキントマトに だいこんスープ はるさめサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ハム わかめ 豆ミックス ベーコン	食パン ジャム 油 春雨 さとう ごま油	玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 人参 きゅうり きゃべつ トマト	673	27.7	21.3
5/31 (水)	ごはん	イカさらさあげ みそしる ごまあえ おちゃプリン	○	イカ かまぼこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも ゴマ お茶プリン	人参 もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ ショウガ	630	23.9	18.8

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	650	26.8	20.5
中学部・高等部	841	34.7	25.5
中学・高等部	塩分	小学部 塩分	2.3
中・高	炭水化物	小 炭水化物	86.8

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

