

5がつ こんだてひょう

5がつは いろいろな たべものを たべる
たいせつさを する こんだてです。

しょくじのマナーに きをつけよう!



ひめじとくべつしえんがっこう

☆盛り付ける食器の種類☆

- ①ごはん茶碗 ②汁茶碗
- ③平皿 ④井ぶり茶碗

金よう

1 ~ こどものひのこんだて ~

- ① ごはん ジョア
- ③ とりにくとたけのこのおかかに
- ② はなふのすましじる いちごクレープ

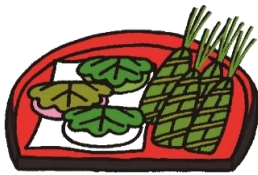
月よう

火よう

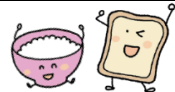
水よう

木よう

4 けんぽうきねんび 憲法記念日 	5 こどものひ こどもの日 	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ ちくわのいそべあげ ③ ちゅうかふう だいこん サラダ ② わかめとふのすましじる	8 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ さわらのバジル やき ③ カレーもやし ② じゃがいものみそじる
11 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ ぶたにくのカレーふうみ ② もやしのみそじる	12 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ しろみぎかな フライ ③ おかかあえ ② わかたけじる	13 ④ このはどんぶり ぎゅうにゅう ② いんげんのごまあえ	14 ① こくとうパン ぎゅうにゅう ③ ケチャップオムレツ ③ ブロッコリーのマヨネーズ ② ポークシチュー	15 ① ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③ いかのてんぷら ② さんさいうどん ミルメーク(コーヒー)
18 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ ぶたキムチいため ③ きりぼしだいこんの みそじる	19 ~しょくいくのひ~ ① ごはん ぎゅうにゅう ③ あわじたまねぎコロッケ ③ こまつなのおひたし ② どうふのみそじる	20 ④ カレーライス ぎゅうにゅう ② グリーンサラダ	21 ③ コッペパン ぎゅうにゅう ③ チキンチーズおおばまき ① まめ サラダ ② コンソメスープ	22 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ さばのしおこうじやき ③ もやしのサラダ ② たまねぎのみそじる
25 ④ マーボーどんぶり ぎゅうにゅう ② ちゅうかふうたまごスープ	26 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ やさいのうまに ② かまぼこのみそじる なっとう	27 ④ あんかけどんぶり ぎゅうにゅう ② えのきとふのすましじる	28 ③ コッペパン ぎゅうにゅう ③ えびカツ ① まめサラダ ② たまねぎのコンソメスープ	29 ① ごはん ぎゅうにゅう ③ とりにくのスタミナやき ③ アスパラガスのソテー ② ばちじる



あさ
朝ごはんは
たいせつ
大切なエネルギー源





[配布用献立表]

今月の献立テーマ

成長期に必要な食事の食べ方を知る献立

2026年 5月

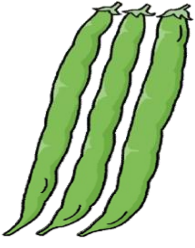
0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1 金	ご飯 子どもの日の 献立	ジョ シア	鶏肉とたけのこのおほか煮 花ふのすまし汁 子どもの日クレープ	★飲むヨーグルト(マスカット), 鶏肉, ★竹輪, ★さつま揚げ, 花かつお	ごはん, 油, 砂糖, 花ふ, ★いちごクレープ	板こんにゃく, にんじん, たけのこ, きぬさや, えのきたけ, 葉ねぎ	640 kcal 26.0 g 14.7 g 2.7 g
7 木	ご飯	○	ちくわの磯部揚げ 中華風大根サラダ わかめとふのすまし汁	★牛乳, ★ちくわの磯辺揚げ, まぐろ油漬け, カットわかめ	ごはん, 油, ★ごま油, 砂糖, ふ	だいこん, きゅうり, にんじん, 葉ねぎ	647 kcal 19.7 g 20.1 g 2.7 g
8 金	ご飯	○	さわらのバジル焼き カレーもやし じゃがいものみそ汁	★牛乳, さわら, 油揚げ, みそ	ごはん, ★さわらのバジル焼き オイル, 油, 砂糖, じゃがいも	りょくとうもやし, にんじん, 玉葱, 葉ねぎ	619 kcal 26.5 g 17.7 g 2.9 g
11 月	ご飯	○	豚肉のカレー風味 もやしのみそ汁	★牛乳, 豚ロース(脂身付き), 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, 葉ねぎ	668 kcal 26.7 g 22.9 g 2.6 g
12 火	ご飯	○	白身魚フライ おほかあえ 若竹汁	★牛乳, ★白身魚フライ, 花かつお, カットわかめ	ごはん, 油, ★タルタルソース, 砂糖	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, たけのこ, えのきたけ, 葉ねぎ	673 kcal 22.6 g 23.5 g 2.1 g
13 水	木の葉井	○	いんげんのごまあえ	★牛乳, ★たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 油揚げ, ★かまぼこ	ごはん, 砂糖, でん粉, ★ごま(乾)	干し椎茸, 玉葱, にんじん, 葉ねぎ, さやいんげん	596 kcal 25.3 g 17.2 g 1.4 g
14 木	黒糖パン	○	ケチャップオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ ポークシチュー	★牛乳, ★オムレツ, 豚肉	パン, ★マヨネーズ, じゃがいも, 油, ★シチュー(ビーフ)	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, 玉葱	727 kcal 27.0 g 25.8 g 5.5 g
15 金	ご飯(少なめ) 山菜うどん	○	いかの天ぷら ミルメーク(コーヒー)	★牛乳, ★いか天ぷら, 油揚げ, ★かまぼこ	ごはん, 油, ★冷凍うどん	★さんさいミックス, ★なめこ, にんじん, たけのこ, 葉ねぎ	706 kcal 18.9 g 28.0 g 1.5 g
18 月	ご飯	○	豚キムチ炒め 切干大根のみそ汁	★牛乳, 豚ばら(脂身付), 油揚げ, ★竹輪, みそ	ごはん, 油, ★ごま油	★キムチ, 玉葱, りょくとうもやし, なら, しょうが, 切干しいんげん, にんじん, 葉ねぎ	709 kcal 24.6 g 29.1 g 3.0 g
19 火	ご飯	○	淡路玉ねぎコロケ 小松菜のお浸し 豆腐のみそ汁	★牛乳, ★淡路玉ねぎコロケ, 花かつお, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, 油	こまつな, にんじん, 葉ねぎ	676 kcal 19.3 g 23.2 g 2.3 g
20 水	カレーライス	○	グリーンサラダ	★牛乳, 牛肉, ハム	ごはん, じゃがいも, 油, ★カレールー, 砂糖	玉葱, にんじん, キャベツ, アスパラガス, きゅうり	713 kcal 24.4 g 23.9 g 3.8 g
21 木	コッペパン	○	チキンチーズ大葉巻き 豆サラダ コンソメスープ	★牛乳, ★チキンチーズ大葉巻き, 豆ミックス, ハム, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	パン, 油, ★マヨネーズ	にんじん, きゅうり, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー	688 kcal 31.0 g 27.5 g 3.6 g
22 金	ご飯	○	さばの塩こうじ焼き もやしのサラダ 玉ねぎのみそ汁	★牛乳, さば, ハム, ★竹輪, カットわかめ, みそ	ごはん, 砂糖, 油	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, 葉ねぎ	680 kcal 27.0 g 24.7 g 3.4 g
25 月	マーボー丼	○	中華風卵スープ	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, ★たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん, 油, 砂糖, でん粉	干し椎茸, 玉葱, にんじん, 葉ねぎ, しょうが, りょくとうもやし	634 kcal 25.9 g 18.2 g 2.1 g
26 火	ご飯	○	野菜のうま煮 かまぼこのみそ汁 納豆	★牛乳, 豚肉, がんもどき, ★焼きかまぼこ, みそ, 納豆	ごはん, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, さやいんげん, しょうが, しめじ, 葉ねぎ	636 kcal 27.1 g 16.2 g 3.0 g
27 水	あんかけ丼	○	えのきたけのすまし汁	★牛乳, 豚肉	ごはん, 油, 砂糖, でん粉, ふ	玉葱, にんじん, むぎ枝豆, しめじ, 干し椎茸, しょうが, えのきたけ, 葉ねぎ	598 kcal 25.3 g 15.9 g 2.2 g
28 木	コッペパン	○	えびカツ ツナサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	★牛乳, ★えびカツ, まぐろ油漬け, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	パン, 油, ★マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	676 kcal 26.9 g 28.3 g 4.1 g
29 金	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き アスパラガスのソテー ばち汁	★牛乳, 鶏肉, ハム, ★焼きかまぼこ	ごはん, 砂糖, 油, ばち	にんにく, アスパラガス, キャベツ, コーン, にんじん, しめじ, 葉ねぎ	647 kcal 28.5 g 20.1 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

さやいんげん



「さやいんげん」は、熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。日本には、中国からの帰化僧である「隠元」が伝えたと言われ、これがいんげん豆の名前の由来となっています。B-カロテンや、血液の凝固や骨の健康に役立つビタミンKを含んでいます。

「おやつ」について

「おやつ」とは、3度の食事で足りなかった栄養素を補うための間食のことです。食事で不足しがちな栄養素は「カルシウム」や「ビタミン」など。果物やヨーグルトなどがおすすめです。「エネルギー」補給には、おにぎりやふかし芋がおすすめです。次の食事に影響しないよう、時間と量を決めて食べましょう。おやつ1回あたりの目安は、200kcalです。