

5月 給食こんだて表



兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
ばち汁(兵庫県の郷土料理) 兵庫県の播州地域は「そうめん」の産地として全国的に有名です。そうめんを作る時は、2本の棒にめんをかけて伸ばしていきます。曲がった両端の部分が三味線の「ばち」の形に似ていることから、この名前がついたといわれています。 			1 ごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに きゅうりとささみの うめあえ ごもくじる	2 ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ 
5  こどもの日	6 振替休日	7 休業日	8 休業日	9 休業日
12 弁当持参日	13 弁当持参日	14 ★簡易給食 コッペパン ぎゅうにゅう ポールウィンナー ヨーグルト	15 ごはん ぎゅうにゅう とりじゃが いそべあえ	16 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたじる
19 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに いとこんにゃくのい ために	20 ごはん ぎゅうにゅう ささみカツ はるきやべつのペペ ロンチーノ じゃがいものみそしる	21 こがたパン ぎゅうにゅう サバかんのトマトス パゲティー うみとはたけのサラダ	22 ★兵庫県の郷土料理 ごはん ぎゅうにゅう とりチャーシュー こまつなのびたし ばちじる	23 ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたのみ そいため ナムル みかんゼリー
26 ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに こまつなのいためもの	27 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ぼっかけふううどん ナスとピーマンのみ そいため	28 コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ アスパラサラダ やさいスープ	29 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ひじきとだいずのもの きのこのみそしる	30 ★中国の料理 ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごスープ

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

5月の目標

て
手をきれいに洗おう

せつけんを使って手洗いをしよう

色々なものを触る手は、目に見えない汚れがたくさんついています。食事の前や後は、石けんをつけて手を洗い、汚れをきれいに落としましょう。



①手のこう ②手のひら ③指先、爪 ④指の間 ⑤手首 ⑥よくすすいで ⑦ハンカチでふく

令和7年度

5月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	1日(木)	2日(金)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
献立名	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 きゅうりとささみの梅和え 五日汁	牛乳 ごはん ボークカレー 海藻サラダ	牛乳 コッペパン ウィンナー ヨーグルト	牛乳 ごはん 鶏じゃが いそべ和え	牛乳 ごはん さばの塩焼き 豚汁	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 糸こんにゃくの炒め煮	牛乳 ごはん ささみカツ 春キャベツのペロンチーノ じゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん こがたパン サバ缶のトマトスパゲティー 海と畑のサラダ	牛乳 ごはん 鶏チャーシュー 小松菜の煮びたし ばち汁	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ナムル みかんゼリー
材料名および使用量(9)	普通牛乳 206 精白米 92 大豆水煮 12 さつまいも 15 かたくり粉 4.5 かえりちりめん 6 サラダ油 3 いりごま 1 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 2 料理酒 1	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 40 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 45 にんにく 0.5 サラダ油 2 カレー油 17 カレー粉 0.02 水 120	普通牛乳 206 コッペパン 1 ウィンナー 1本 ヨーグルト 1	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 45 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 65 さやいんげん 10 つきこんにゃく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 水 55	普通牛乳 206 精白米 92 さば 1切 食塩 0.2 豚もも肉 12 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 10 うすくちしょうゆ 4.5 三温糖 2 みりん 2 昆布だし 0.2 削り節 1 水 80	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 30 高野豆腐 20 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 10 うすくちしょうゆ 4.5 三温糖 2 みりん 2 昆布だし 0.2 削り節 1 水 80	普通牛乳 206 精白米 92 ささみカツ 1 サラダ油 4 キャベツ 40 ぶなしめじ 8 オリーブ油 3 にんにく 0.3 食塩 0.2 こしょう 0.01 パセリ 0.2	普通牛乳 206 こがたパン 1 スパゲティー 50 さば水煮缶 40 カットベーコン 3.5 たまねぎ 35 にんじん 10 ピーマン 10 ぶなしめじ 10 にんにく 0.2 しょうが 0.2 生揚げ 15 小松菜 32 えのきたけ 8 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.3 煮干しだし 1 そうめんばち 8 油揚げ 5 たまねぎ 10 ぶなしめじ 10 にんじん 6 葉ねぎ 2 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1枚 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 2.5 三温糖 1.2 オイスターソース 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 生揚げ 15 小松菜 32 えのきたけ 8 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.3 煮干しだし 1 そうめんばち 8 油揚げ 5 たまねぎ 10 ぶなしめじ 10 にんじん 6 葉ねぎ 2 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 35 生揚げ 40 たまねぎ 20 キャベツ 30 ピーマン 10 にんじん 12 しょうが 0.3 にんにく 0.3 ごま油 1 みそ 4.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 トウバンジャン 0.1 緑豆もやし 30 ほうれん草 25 えのきたけ 8 食塩 0.2 ごま油 0.5 みかんゼリー 1
	煮しざさみ 10 きゅうり 25 緑豆もやし 15 梅干し 2 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.8	海藻ミックス 1 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 5 米酢 3 こいくちしょうゆ 1.6		ほうれん草 30 緑豆もやし 20 にんじん 7 刻みのり 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 三温糖 0.25		豚もも肉 8 板こんにゃく 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 6 ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.2 三温糖 0.5 みりん 0.6 いりごま 0.5	じゃがいも 40 たまねぎ 10 生揚げ 12 小松菜 10 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	こしょう 0.01 コンソメ 0.5 カットトマト缶 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 2	生揚げ 15 小松菜 32 えのきたけ 8 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.3 煮干しだし 1 そうめんばち 8 油揚げ 5 たまねぎ 10 ぶなしめじ 10 にんじん 6 葉ねぎ 2 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2	緑豆もやし 30 ほうれん草 25 えのきたけ 8 食塩 0.2 ごま油 0.5 みかんゼリー 1
	生揚げ 20 大根 15 にんじん 10 ほうれん草 14 つきこんにゃく 10 削り節 2 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.2	三温糖 0.8 ごま油 0.5 いりごま 0.8								
	中学 163kcal 23.9g 16.3g	161kcal 23.5g 22.8g	160kcal 23.5g 19.8g	164kcal 24.1g 16.9g	166kcal 30.0g 23.7g	174kcal 32.6g 22.0g	164kcal 25.5g 18.5g	164kcal 31.2g 20.1g	167kcal 30.7g 22.3g	166kcal 26.5g 20.5g
日・曜	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	○：赤色の食品（体をつくるものになるもの） △：緑色の食品（体の調子を整えるもの） 分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。				
材料名および使用量(9)	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 小松菜の炒めもの	牛乳 ごはん(少なめ) ぼっかけ風うどん ナスとピーマンのみそ炒め	牛乳 コッペパン ハンバーグ アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん アジフライ ひじきと大豆の煮物 きのこのみそ汁	牛乳 ごはん 回鍋肉 卵スープ	旬の食材 あじ、キャベツ、新じゃがいも、アスパラガス、グリーンピース、新たまねぎ、ワカメ				
	普通牛乳 206 精白米 92 豚挽肉 40 たまねぎ 40 にんじん 25 じゃがいも 70 干しいたけ 0.8 しょうが 0.8 えんどう豆 3 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 かたくり粉 1 水 50	普通牛乳 206 精白米 85 うどん(ゆで) 65 牛肉 30 つきこんにゃく 10 たまねぎ 30 えのきたけ 10 葉ねぎ 6 削り節 3 昆布だし 0.3 水 120 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 4.8 みりん 1.2	普通牛乳 206 コッペパン 1 豚挽肉 35 豚挽肉 30 たまねぎ 20 食塩 0.1 芽ひじき 0.02 大豆水煮 0.02 にんじん 8 ごぼう 5 つきこんにゃく 5 さやいんげん 5 ごま油 1 料理酒 1 三温糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 煮干しだし 1 油揚げ 4 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 たまねぎ 10 小松菜 10 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 あじフライ 1尾 サラダ油 4 中濃ソース 5 芽ひじき 3 大豆水煮 10 にんじん 8 ごぼう 5 つきこんにゃく 5 さやいんげん 5 ごま油 1 料理酒 1 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 テンメンジャン 0.8 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.2	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 料理酒 1 キャベツ 50 たまねぎ 30 ピーマン 20 根深ねぎ 10 にんにく 0.3 ごま油 2 料理酒 1 赤みそ 2.6 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 テンメンジャン 0.8 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.2	食中毒予防のポイント 季節を問わず気をつけたい食中毒ですが、気温や湿度が上がってくるこの時期から夏にかけては、細菌による食中毒に注意が必要です。予防のポイントを意識して、食中毒を防ぎましょう。 日本で発生する細菌性食中毒のうち最も多い食中毒がカンピロバクターによるものです。カンピロバクターは、ニワトリや牛をはじめ、ペットや野生動物など多くの動物が保菌しています。特に鶏肉は保菌率が高いため、生やタタキ、十分に加熱されていない鶏肉は食べないようにしましょう。 食中毒予防の三原則 ① 細菌を食べるものに「つけない」 ・手洗いをする。 ・器具の洗浄と消毒 ② 食べものについた細菌を「増やさない」 ・調理した後はすぐに食べる。(常温で放置しない) ・残ったものはすばやく冷まして冷蔵庫に入れる。 ③ 食べものや器具についた細菌を「やっつける」 ・加熱の必要なものは、十分に加熱する。 ・電子レンジは均一に加熱する。(むらに注意)				
	豚もも肉 10 小松菜 25 緑豆もやし 20 ぶなしめじ 8 しょうが 0.2 ごま油 1 中華スープ 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.3 こしょう 0.02	豚もも肉 14 料理酒 1 しょうが 0.2 サラダ油 2 ピーマン 10 みそ 3 三温糖 1.5 料理酒 1 みりん 0.3 いりごま 0.5	豚もも肉 14 料理酒 1 しょうが 0.2 サラダ油 2 ピーマン 10 みそ 3 三温糖 1.5 料理酒 1 みりん 0.3 いりごま 0.5	豚もも肉 14 料理酒 1 しょうが 0.2 サラダ油 2 ピーマン 10 みそ 3 三温糖 1.5 料理酒 1 みりん 0.3 いりごま 0.5	豚もも肉 14 料理酒 1 しょうが 0.2 サラダ油 2 ピーマン 10 みそ 3 三温糖 1.5 料理酒 1 みりん 0.3 いりごま 0.5					
	中学 659kcal 25.1g 19.9g	644kcal 26.7g 16.2g	614kcal 29.7g 25.4g	675kcal 25.4g 18.7g	654kcal 27.4g 21.2g					