



# 5月の献立



れいわ ねんど おかやまけんりつせいび し えんがっこう  
令和4年度 岡山県立西備支援学校

日にち	曜日	こん だて めい 名					エネルギー量(単位: kcal)		
		献	立	名	小学部	中学部	高等部		
2	月	ごはん	牛乳	白身魚の揚げ煮	すまし汁	かしわもち	613	696	737
6	金	ソフト麺のミートソース	牛乳	ごぼうサラダ	豆乳ムース		661	783	807
9	月	ごはん	牛乳	肉じゃが	ひじき入りはりはり漬け	手作りふりかけ	626	724	773
10	火	豆ごはん	牛乳	きびなごフライ	キャベツのゆかり和え	沢煮椀	555	647	686
11	水	ポテトサンド	牛乳	コンソメスープ	チーズ		584	708	740
12	木	ごはん	牛乳	若鶏の照り焼き	もやしとにらの炒め物	赤だし	601	690	724
13	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー	はるさめスープ	プルーン	635	725	770
16	月	キーマカレー	牛乳	ひじき入りサラダ	ヨーグルト		683	779	826
17	火	麦ごはん	牛乳	親子煮	もやしのからし和え	納豆	652	743	789
18	水	ハムサンド	牛乳	白花豆のポターージュ	オレンジ		640	784	798
19	木	ごはん	牛乳	いかリングフライ	いそ煮	にらと麩のみそ汁	583	697	739
20	金	しょうゆラーメン	牛乳	もやしのナムル	あまなつゼリー		578	683	698
23	月	肉みそ丼	牛乳	野菜のレモン酢和え	けんちん汁		702	814	871
24	火	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮	バンバンジーサラダ	ごまだんご	678	777	826
25	水	黒糖パン	牛乳	若鶏のマーマレード焼き	アスパラと粉ふきいも	レタス入り野菜スープ	609	751	764
26	木	麦ごはん	牛乳	あじの南蛮漬	茎わかめのみそ汁	しそひじき	608	698	735
27	金	ごはん	牛乳	豆腐チャンプル	昆布の酢のもの	バナナ	620	711	756
30	月	ごはん	牛乳	若鶏とちくわの揚げ煮	じゃがいものみそ汁	味付けのり	680	788	812
31	火	ごはん	牛乳	さばのカレーしょうゆかけ	キャベツのごま酢和え	もずく汁	569	655	688

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

## 5月のめあて

### 『よい姿勢で食べよう』

食事をするときには、できるだけ食器を持って、姿勢をよくして食べるようにしましょう。

