

# 6 月献立予定表

食育月目標

「よく噛んで食べよう」

令和8年度 盲学校・熊本聾学校・熊本はばたぎ高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える		
1	月	麦ごはん	牛乳	にらたま汁 豚肉のしょうが焼き ピーマンとツナの昆布和え	牛乳,たまご,木綿豆腐,豚肉, ノンドリップツナ,刻み昆布	米,麦,澱粉,サラダ油,三温糖, いりごま,ごま油	人参,玉葱,えのきたけ,にら,しょうが,ピーマン, きゅうり,キャベツ	エネルギー たんぱく質	702 kcal 30.3 g
2	火	ミルクパン	牛乳	彩り豆のクリームスープ 手作りオムレツ ブロッコリーのオーロラサラダ	牛乳,鶏肉,ミックスビーンズ, たまご,ロースハム	ミルクパン,じゃがいも, 有塩バター,米粉,サラダ油, 上白糖	人参,玉葱,ほうれん草,ピーマン,ブロッコリー, コーン	エネルギー たんぱく質	712 kcal 31.2 g
3	水	麦ごはん	牛乳	ワントンスープ ヤンニョムチキン チョコレギサラダ	牛乳,鶏肉,わかめ,刻みのり, 豚肉	米,麦,ごま油,米粉,澱粉,油, 上白糖,いりごま,小麦粉,澱粉, ごま油	人参,玉葱,キャベツ,にら,しょうが,にんにく, きゅうり	エネルギー たんぱく質	728 kcal 26.4 g
4	木	麦ごはん 歯と口の健康週間 カミカミこんだて	牛乳	ピリ辛豚汁 いわしのかば焼き じゃこ豆サラダ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,麦みそ, いわし,大豆,ちりめん	米,麦,じゃがいも,油,上白糖, ごま油,澱粉	板こんにゃく,大根,人参,ごぼう,しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質	747 kcal 31.2 g
5	金	チリコンカンサンド	牛乳	ポトフ マカロニサラダ	牛肉ミンチ,豚ひき肉,大豆, チーズパウダー,牛乳,鶏肉, ウィンナー,ロースハム	コッペパン,パン粉,上白糖, サラダ油,じゃがいも, マカロニ,マヨネーズ	玉葱,人参,にんにく,トマト,キャベツ, ブロッコリー,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	740 kcal 33.4 g
8	月	麦ごはん	牛乳	オニオンスープ 手作りハンバーグ カレーポテトサラダ	牛乳,ベーコン,牛肉ミンチ, 豚ひき肉,たまご,ロースハム	米,麦,パン粉,三温糖, 有塩バター,じゃがいも	玉葱,人参,コーン,ぶなしめじ,パセリ,きゅうり	エネルギー たんぱく質	704 kcal 23.7 g
9	火	はちみつレモントースト	牛乳	チキンビーンズ キャベツのメンチカツ シーザーサラダ	牛乳,大豆,鶏肉,豚肉,鶏肉, ロースハム,チーズパウダー	食パン,はちみつ,マーガリン, 上白糖,じゃがいも,油,パン粉	レモン果汁,玉葱,人参,マッシュルーム, にんにく,しょうが,トマト,キャベツ,きゅうり, コーン	エネルギー たんぱく質	740 kcal 30.6 g
10	水	たまごチャーハン	牛乳	中華風つくねスープ ほうれん草入りきょうざ チンゲンサイのナムル	たまご,オーシャンキング, 牛乳,豚肉,鶏肉	米,ごま油,緑豆はるさめ,澱粉, いりごま,上白糖,パン粉	ねぎ,人参,玉葱,チンゲンサイ,もやし, キャベツ,きくらげ,にんにく,にら, ほうれん草,しょうが	エネルギー たんぱく質	702 kcal 23.8 g
11	木	麦ごはん	牛乳	みそけんちん汁 さばの竜田揚げ 切干大根の酢の物	牛乳,木綿豆腐,麦みそ,さば	米,麦,ごま油,澱粉,薄力粉,油, 上白糖,いりごま	大根,人参,ごぼう,板こんにゃく,干し椎茸,ねぎ, しょうが,きゅうり,切干大根	エネルギー たんぱく質	766 kcal 27.6 g
12	金	レーズンパン	牛乳	たらこスバゲティ チキンソテー 甘夏サラダ	牛乳,からしめんだいこ, 刻みのり,鶏肉	レーズンパン,スバゲティ, 有塩バター,三温糖,上白糖, オリーブ油	玉葱,人参,ぶなしめじ,えのきたけ,いんげん, にんにく,甘夏みかん,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質	719 kcal 33.5 g
15	月	麦ごはん 全国味めぐり in 中国地方	牛乳	のりふで(島根県) チキンチンごぼう(山口県) カニかまサラダ	牛乳,焼海苔,木綿豆腐,鶏肉, オーシャンキング	米,麦,澱粉,油,三温糖,上白糖	大根,人参,ねぎ,ごぼう,むぎ枝豆,キャベツ, きゅうり	エネルギー たんぱく質	748 kcal 29.7 g
16	火	セルフバインミー	牛乳	フォースープ	鶏肉,牛乳,豚肉	コッペパン,オリーブ油, サラダ油,上白糖,米粉めん, ごま油,マヨネーズ	人参,玉葱,きゅうり,大根,キャベツ,たけのこ, 干し椎茸,ねぎ	エネルギー たんぱく質	703 kcal 29.2 g
17	水	麦ごはん	牛乳	ピリ辛もやしスープ 元気のでるレバー 野菜ときのこの中華和え	牛乳,豚肉小間,鶏肉,鶏レバー	米,麦,ごま油,澱粉,薄力粉,油, サラダ油,カシューナッツ, 上白糖,いりごま	しょうが,きくらげ,もやし,人参,玉葱,にら, にんにく,キャベツ,きゅうり,ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質	734 kcal 29.9 g
18	木	高菜めし ふるさと くまさんデー in 阿蘇	牛乳	だご汁 田楽 梅肉和え	たまご,牛乳,鶏肉,ささみ	米,サラダ油,いりごま,小麦粉, 澱粉,さといも,三温糖	たかな漬,大根,人参,ごぼう,白菜,ねぎ, しょうが,キャベツ,きゅうり,ねり梅	エネルギー たんぱく質	733 kcal 30.9 g
19	金	コッペパンと ミルククリーム	牛乳	キャロットポタージュ いわしかぼすレモン煮 ツナコーンサラダ	牛乳,鶏肉,いわし, ノンドリップツナ	コッペパン,じゃがいも, 有塩バター,米粉,上白糖, オリーブ油,ミルククリーム	玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ,キャベツ, きゅうり,コーン,かぼす果汁,レモンペースト, レモン果汁	エネルギー たんぱく質	702 kcal 28.7 g
22	月	麦ごはん 食育月間 「まごわやさしい」 こんだて	牛乳	高野豆腐の卵とじ ししゃもの香り焼き 甘酢和え	牛乳,たまご,鶏肉,高野豆腐, 子持ちししゃも,わかめ	米,麦,じゃがいも,三温糖, オリーブ油,上白糖,いりごま	玉葱,人参,干し椎茸,いんげん,にんにく, キャベツ,大根,しょうが	エネルギー たんぱく質	712 kcal 27.5 g
23	火	ガーリックトースト	牛乳	ラビオリスープ きたあかりコロケ マスタードサラダ	牛乳,鶏肉,ささみ,牛肉	食パン,有塩バター,ラビオリ, じゃがいも,油,三温糖,上白糖, サラダ油,パン粉	にんにく,パセリ,人参,玉葱,キャベツ, ブロッコリー,コーン	エネルギー たんぱく質	701 kcal 27.1 g
24	水	ヒレカツカレー	牛乳	わかめサラダ	鶏肉,豚ヒレ肉,牛乳,わかめ	米,麦,じゃがいも,油,いりごま, 上白糖,ごま油,パン粉,澱粉	玉葱,人参,ぶなしめじ,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質	705 kcal 23.3 g
25	木	梅じゃこごはん	牛乳	かき揚げうどん 干草和え	ちりめん,牛乳,油揚げ, かまぼこ,鶏肉,わかめ,たまご	米,大豆白絞油,うどん麺, すりごま,上白糖,ごま油, 小麦粉,澱粉,パン粉	玉葱,じゃがいも,しゅんぎく,人参,ねぎ, キャベツ,もやし,きゅうり,うめ	エネルギー たんぱく質	746 kcal 23.6 g
26	金	ミルクパン	牛乳	コンソメスープ なすのミートグラタン たまごサラダ	牛乳,ベーコン,豚ひき肉, 蒸し挽き割り大豆,たまご ミックスチーズ	ミルクパン,じゃがいも, サラダ油,上白糖,マヨネーズ	人参,玉葱,コーン,パセリ,なす,トマト, キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質	718 kcal 28.8 g
29	月	セルフそぼろ丼	牛乳	白玉汁 かつのりサラダ	鶏ひき肉,たまご,牛乳,鶏肉, 油揚げ,ノンドリップツナ, 刻みのり,糸かつお	米,麦,サラダ油,上白糖,白玉餅, ねりごま,ごま油	人参,しょうが,いんげん,大根,干し椎茸, 小松菜,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質	731 kcal 31.3 g
30	火	食パン	牛乳	トマトシチュー チキンカツ カラフルマリネ	牛乳,鶏肉,たまご,ロースハム	食パン,じゃがいも, 有塩バター,薄力粉,パン粉, 油,オリーブ油,上白糖	人参,玉葱,ぶなしめじ,にんにく,ブロッコリー, トマトピューレ,キャベツ,赤ピーマン, 黄ピーマン,パセリ,レモン果汁	エネルギー たんぱく質	736 kcal 41.9 g

※献立は変更される場合があります。

## 歯と口の健康週間「カミカミこんだて」と食育月間「まごわやさしい」献立

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、むし歯予防だけでなく、消化を助けたり脳の働きを活発にしたりします。6月4日の「カミカミこんだて」では、いわしやじゃこ、大豆などかみごたえのある食材を取り入れています。また、6月は食育月間です。6月22日は「まごわやさしい」（豆・ごま・海そう・野菜・魚・きのこ・いも）をそろえて、和食でバランスよく食べることを目指します！

