



6月 献立予定表

<今月の給食のねらい>よくかんで食べよう！



黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
1火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		642 kcal
	ソースカツ		ぶたにく,だいず	でんぶん,ばんこ,あぶら,さとう		21.4 g
	そえやさい			さとう	キャベツ,にんじん,サラダたまねぎ	17.4 g
	じゃがいもとニラのスープ		あつあげ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,にら	1.8 g
2水	チーズパン	○		チーズパン		700 kcal
	カレーうどん		ぶたにく,ちくわ,こんぶ,いわし,ぶし,あじ,ぶし,かつお,ぶし	うどん ,あげ,あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	27.4 g
	ひじきの鉄ちゃんサラダ		ひじき,しらす	ごまあぶら,さとう	こまつな,ほうれんそう,とうもろこし	23.9 g
	ジューシー				みかん	2.5 g
3水	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		673 kcal
	とり肉とあつあげの炒めもの		とりにく,あつあげ	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,ピーマン,パプリカ,れんこん,しいたけ,たまねぎ,にんにく	25.4 g
	フォー		とりにく	こめ,でんぶん	もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ,レモンかじゅう	21.0 g
						2.1 g
4金	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		685 kcal
	くきわかめスープ		くきわかめ,とりにく,ちくわ	あぶら	カリフラワー,にんじん,ねぎ	25.7 g
	こんさいメンチカツ		ぶたにく,とりにく	ばんこ,こむぎ,あぶら,さとう	トマト,れんこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん	18.6 g
	カミカミサラダ		わかめ,チーズ	さとう,ごまあぶら	だいこん,きゅうり,トマト	2.3 g
7月	げんまいパン&ミルククリーム	○	ホエーパウダー,ぎゅうにゅう	げんまいパン ,あぶら,さとう		751 kcal
	ポークビーンズ		だいず,ぶたにく,ベーコン	じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,にんにく	28.8 g
	かみかみれんこんチップス			あぶら,こむぎこ,かたくりこ, ごま ,さとう,みずあめ	れんこん,ごぼう	31.0 g
						2.1 g
8火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		642 kcal
	ごぼうと南関あげのおつゆ		なんかんあげ,ちくわ,かつお,ぶし,こんぶ,だし		ごぼう,にんじん,しいたけ,キャベツ,ねぎ	23.8 g
	炒りどうふ		どうふ,さつまあげ	あぶら,さとう	だいこん,しょうが,にんじん,いんげん,れんこん,こんにゃく	17.8 g
	いわしの梅かおりあげ		いわし	こむぎこ,ばんこ,あぶら	うめ	2.5 g
9水	ぱりぱり焼きそば	○	ぶたにく,かまぼこ, イカ	ぱりぱりやきそばめん ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,とうもろこし,さくらげ,にんじん, たまねぎ	654 kcal
	ゆかりあえ		とりにく	さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ	27.8 g
	フルーツあんじん		ぎゅうにゅう,かんてん	さとう	みかん,パイナップル,マスカット,さくらんぼ,レモンかじゅう	25.6 g
						2.4 g
10木	ざっこくごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		714 kcal
	はるさめスープ		とりにく	はるさめ,あげ	きくらげ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	25.6 g
	あつあげ入りすぶた		あつあげ,ぶたにく	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,パプリカ,しいたけ,トマト	22.4 g
						2.3 g
11木	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,えだまめ,にんにく,しょうが,りんご,トマト	773 kcal
	コールスローサラダ			あぶら	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,レモンかじゅう, たまねぎ ,パイナップル	22.0 g
	ふくじんづけ		いりこ	ごま	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	22.5 g
	レモンゼリー		さとう	さとう	ナタデココ,レモンかじゅう	2.4 g
14月	きびごはん&のりつくだに	○	ヒトエグサ,かつお,ぶし	こめ,ビタミンきょうかまい,きび,さとう		699 kcal
	いそのかスープ		のり,とりにく,とうふ,こんぶ,かつお,ぶし	あげ	えのきたけ,にんじん,ねぎ	27.9 g
	えこめ牛とれんこんのあまから炒め		ぎゅうにく ,さつまあげ	あぶら,さとう,すりごま	れんこん,にんじん,こんにゃく,たけのこ,いんげん,エリンギ	21.6 g
						2.3 g
15火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		632 kcal
	白玉汁		かつお,ぶし,こんぶ	しらたま ,あげ	にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	27.7 g
	かつおのしょうが煮		かつお	さとう,かたくりこ	しょうが	14.2 g
	とうふのさっぱり和え		とうふ,しらす	ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.3 g
16水	こめこパン&いちごジャム	○		こめこパン ,さとう,みずあめ	いちご	648 kcal
	スーミータン		たまご ,ベーコン,ぎゅうにゅう	かたくりこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,とうもろこし,たけのこ,きくらげ,しょうが	26.1 g
	ぎょうざ		ぶたにく,みそ	でんぶん	キャベツ,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが	23.4 g
	冷やし中華サラダ		ハム	スパゲッティ ,さとう,ごまあぶら,すりごま	にんじん,とうもろこし,きゅうり	3.3 g
17木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		635 kcal
	手作りさけふりかけ		さけ	ごま ,さとう		26.5 g
	びりから豚汁		いりこ,ぶたにく,あつあげ,むぎみそ		にんじん,キムチ,こんにゃく,さいこん,ねぎ	16.2 g
	はるまき		ぶたにく	あぶら,こむぎこ,はるさめ,こめこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	2.4 g
18金	高菜チャーハン	○	たまご ,しらす	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら,すりごま	たかな,にんじん,たまねぎ	686 kcal
	タイピーエン		うずらたまご ,ぶたにく	はるさめ,あぶら	にんじん,キャベツ,しいたけ,ねぎ,たまねぎ,しょうが	22.5 g
	ねばねばサラダ		こんぶ,かつお,ぶし		オクラ,きゅうり,キャベツ,カリフラワー,うめ	23.5 g
	あまなつゼリー			さとう	あまなつみかん	3.0 g
21月	食パン&メープルマーガリン	○		しょくパン ,メープル,マーガリン,バター		709 kcal
	チリコンカン		ぎゅうにく ,ぶたにく,あおきだいず,てぼうまめ,きんときまめ,チーズ	さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,トマト,パセリ	29.5 g
	サラたまちゃんサラダ				きゅうり,ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,ザラタたまねぎ	31.9 g
						2.5 g
22火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		671 kcal
	マーボーどうふ		とうふ,ぶたにく,だいず,あかみそ,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,しいたけ,たけのこ	28.2 g
	3色つみれスープ		すけとうだら	でんぶん,さとう	にんじん,かぼちゃ,さくらげ,エリンギ,もやし,たまねぎ,ほうれんそう,ねぎ	22.8 g
						2.5 g
23水	ミルクパン	○		ミルクパン		758 kcal
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,とうもろこし	32.0 g
	スペインオムレツ&ケチャップ		たまご ,とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト	29.6 g
	アーモンド和え		ハム	オリーブゆ,さとう, アーモンドパウダー	キャベツ,アスパラガス,レモンかじゅう	3.2 g
24木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		638 kcal
	もやしスープ		ベーコン		にんじん,もやし,しめじ,チンゲンサイ,きくらげ	24.1 g
	さばのスタミナ焼き		さば ,かれい	ごまあぶら	しょうが,にんにく	21.5 g
	具だくさんサラダ		だいず,ツナ	あぶら,みずあめ	ブロッコリー,かぼちゃ,パプリカ,にんじん	1.4 g
25金	とうもろこしごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,バター	とうもろこし	685 kcal
	やさいスープ			あぶら	にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,ぶなしめじ,キャベツ	26.1 g
	ハンバーグ手作りソースがけ		ぎゅうにく ,ぶたにく	ばんこ,でんぶん	トマト,たまねぎ	23.3 g
	ほうれんそうソテー			バター	ほうれんそう,いんげん,キャベツ	2.4 g
28月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		649 kcal
	魚のつみれ汁		いとよりだい,えそ,かつお,ぶし,こんぶ	でんぶん,やまいも,さとう,	キャベツ,えのきたけ,こまつな,にんじん	23.0 g
	とりじゃが		とりにく,さつまあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	しらたき,たまねぎ,にんじん,いんげん	18.7 g
						2.3 g
29火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		719 kcal
	なすとかぼちゃのみそ汁		むぎみそ,いりこだし	あげ	なす,かぼちゃ,ぶなしめじ,ねぎ	30.6 g
	おやこに		とりにく,こおりどうふ, たまご ,かつお,ぶし,こんぶ,だし	かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん	21.7 g
						2.9 g
30水	ミルクパン	○		ミルクパン		766 kcal
	高菜の和風スパゲティ		ベーコン	スパゲッティ ,オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,パプリカ,たかな漬,エリンギ,セロリ,ぶなしめじ,にんにく	28.5 g
	ごぼうサラダ		ひよこめ,だいず	じゃがいも,あぶら, アーモンドパウダー	カリフラワー,ごぼう,にんじん,とうもろこし,パセリ	25.0 g
	のむヨーグルト（マスカット）		だっしふんにゅう	みずあめ	マスカット	3.1 g

※給食回数 黒石原、菊池・・・22回

※献立は変更になる場合があります。