



# 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 たんぱく質 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,だいす	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,えのきだけ,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,いわしづし,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,どうもろこし	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,ビーマン,パブリカ,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		751 kcal
	ポークピーンズ		だいす,ぶたにく,ペーコン	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,かたくりこ,ごま	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,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	しまなみ,だけのこ,もやし,キャベツ,どうもろこし,さくらび,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
	フルーツあんにん		ぎゅうにゅう,かんてん	さとう	みかん,パイン,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,チングンサイ	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	しまなみ,にんにく,だけのこ,にんじん,たまねさ,ヒーマン,パブリカ,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	たまねさ,にんじん,オため,にんにく,じょか,りんご,トマト	773 kcal
	コールスローサラダ			あぶら	さゆり,キャベツ,ノロッコリー,にんじん,どうもろこし,レモンかじゅう,たまねぎ,パイン	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	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,どうふ,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,だけのこ,いんげん,エリンギ	21.6 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		どうふ,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
	スミーティン		たまご,ペーコン,ぎゅうにゅう	かたくりこ	たまねさ,にんじん,どうもろこし,だけのこ,きくらげ,にんじん,たまねぎ	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	スマッシュティ	にんじん,どうもろこし,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
	ぴりから豚汁		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,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	高菜チヤーハン	○	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,じょか	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		さゆづにく,ぶたにく,あお・きだいす,てぼうまめ,きんときま	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		め,チーズ		さゆづり,ノロッコリー,にんじん,どうもろこし,サラダたまねぎ	31.9 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		どうふ,ぶたにく,だいす,あかもみそ,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色みれい		すけどうだら	でんぶん,さとう	にんじん,かほぢや,さくらび,エリンギ,もやし,たまねぎ,はうれんそう,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,プロッコリー,どうもろこし	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,ペーマントマト	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		だいす,ツナ	あぶら,みずあめ	ブロッコリー,かぼちゃ,パブリカ,にんじん	1.4 g
25 金	どうもろこしごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,バター	どうもろこし	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かけ		ぎゅうにく,ぶたにく	ぱんこ,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		いどよりだい,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
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	かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん	21.7 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	スマッシュティ,オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,パブリカ,たかな漬,エリンギ,ゼロリー,ぶなしめじ,にんにく	28.5 g
	ごぼうサラダ		ひよこまめ,だいす	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,どうもろこし,パセリ	25.0 g
	のむヨーグルト(マスカット)		だっしんにゅう	みずあめ	マスカット	3