

令和6年度 6月 予定献立表

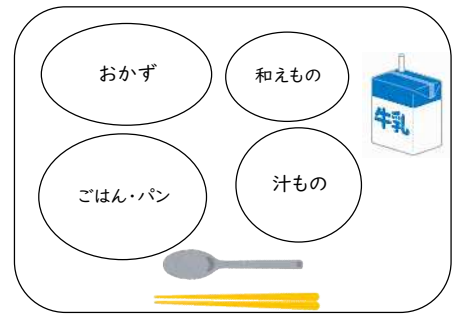
<今月の献立のねらい>  
よく噛んで食べよう

熊本県立黒石原支校 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
3月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		747 kcal
	はるさめスープ			はるさめ	にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,しょうが,きくらげ	25.0 g
	チキンチキンごぼう		とり	かたくりこ,あぶら,さとう	ごぼう,えだまめ	25.9 g
<b>6月4~10日は「歯と口の健康週間」 歯を強くする食材を使ったり、よく噛むお料理を出します!</b>						
4月	セルフわかめおにぎり		わかめ,のり	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		643 kcal
	ピリ辛とん汁		ぶたにく,おきみそ,いりこだし	あげ,ごまあぶら	ごぼう,ごんにやく,にんじん,ねぎ,ほくせい,とうがらし,にんにく	25.2 g
	ひじきしゅうまい		ぶたにく,ひじき	こおぎこ	たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが	17.4 g
5月	ねばねばとうふサラダ		とうふ,くわかめ	ごまあぶら,さとう	オクラ,きゅうり,キャベツ,トマト	3.2 g
	あげパン		きなこ	コッパパン,あぶら,さとう		640 kcal
	シーフードトマトスープ		いとまり,えそ,ベーコン,かいほしら	でんぶん,やまいも,さとう,オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,トマト,マッシュルーム,パセリ	28.4 g
6月	ささいか入りかみかみサラダ		わかめ,ささいか	さとう,ごまあぶら	きゅうり,きりぼし	22.2 g
	ごはん&ざっくふりかけ		ごはん,かつお	こめ,ビタミンきょうかまい,げんべい,ヒモ,さとう,キヌア,じゃがいも	あおな,トマト,モロヘイヤ,かぼちゃ	680 kcal
	ちくぜん煮		とり	かたくりこ,さとう	にんじん,れんこん,たけのこ,ごんにやく,しいたけ,いんげん	28.5 g
7月	枝豆のんにく炒め			オリーブゆ	えだまめ,にんにく	22.8 g
	焼とうもろこしごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,バター	とうもろこし	2.0 g
	ご汁		とうふ,ご,ちくわ,おきみそ,いりこだし		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	718 kcal
10月	いわしのうめかおりあげ(2,3び)		いわし	あぶら,げんこ,こおぎこ	うめ	22.2 g
	うめゼリー					2.7 g
	こめパン&チーズソース		チーズ	こめパン		22.0 g
11月	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,にんにく,トマト	706 kcal
	かみかみれんこんチップス			あぶら,ほくせい,かたくりこ,くろごま,さとう,みずあめ	れんこん,ごぼう	29.4 g
	小麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		24.3 g
12月	手作りさけふりかけ		さけ	さとう		2.3 g
	ごぼうとぶた肉のたまごとし		とうふ,ぶたにく,たまご,オイスター	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	ごぼう,にんじん,ちんげんさい,ねぎ,しょうが,にんにく	629 kcal
	おかか和え		かつおぶし	さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.1 g
13月	ミルクパン		ぶたにく,ちくわ,かつおぶし,あおのり	ミルクパン		18.8 g
	やきそば		ぶたにく,ちくわ,かつおぶし,あおのり	スパゲッティ,あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン	1.9 g
	にんじんツナサラダ		ツナ,だいず	あぶら	カリフラワー,にんじん,きゅうり	750 kcal
14月	ジュシー				みかん	30.9 g
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		24.2 g
	なすとかぼちゃのみそ汁		おきみそ,いりこだし	あげ	キャベツ,かぼちゃ,なす,ぶなしめじ,ねぎ	2.2 g
17月	いわしのかんろ煮		いわし	さとう,でんぶん,とうみつ		643 kcal
	3色なます			さとう,すりごま	だいこん,きゅうり,にんじん	26.1 g
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		13.3 g
18月	ホイコーロー		あつあげ,ぶたにく,あかみそ	ごまあぶら,さとう	たけのこ,キャベツ,ピーマン,あかパプリカ,ねぎ,しょうが,にんにく	2.5 g
	きのこの中華和え		とろさきみ	ごまあぶら,さとう	ぶなしめじ,エリンギ,きゅうり,キャベツ	719 kcal
	バナナ				バナナ	30.2 g
19月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		26.0 g
	たまごスープ		とうふ,ちくわ,たまご	こおぎこ	キャベツ,しいたけ,ねぎ	1.8 g
	さけのちゃんちゃん焼き		さけ,おきみそ	じゃがいも,さとう,バター	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく	659 kcal
20月	ひえひえパイン				パイナップル	31.9 g
	小麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		17.3 g
	肉じゃが		ぎゅうにく	じゃがいも,あぶら,さとう	いんげん,しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん	2.1 g
21月	はるさめの中華サラダ		たら,ほき,さとう,でんぶん	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	もやし,きゅうり,にんじん	692 kcal
	手作りうめじゃこふりかけ		しらすぼし			23.9 g
						20.3 g
<b>ふるさとくまさんデー in阿蘇</b>						
19月	ひのくにパン			ひのくにパン		722 kcal
	県産ビーツのボルシチ		ベーコン	オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,ビーツ,ほうれん草,トマト	32.9 g
	サーモンフライ		ます,チーズ	あぶら,げんこ,こおぎこ		24.7 g
20月	マゼドアンサラダ		チーズ	さつまいも,さとう,オリーブゆ	にんじん,きゅうり	2.5 g
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		721 kcal
	サンラータン		とうふ,たまご	かたくりこ	トマト,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,しいたけ	33.3 g
21月	チンジャオロース		ぎゅうにく,ぶたにく	ごまあぶら,ほくせい,あぶら,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,ピーマン,たけのこ	26.6 g
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		2.5 g
	肉だご入りおつゆ		とり	ラード,コーンスターチ,げんこ,さとう	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,もやし,きくらげ,にら,にんにく	763 kcal
24月	なすとあつあげの肉みそあんかけ		あつあげ,ぶたにく,だいず,あかみそ	あぶら,さとう,かたくりこ	なす,しょうが,にんにく,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	31.0 g
	ミルクパン			ミルクパン		1.9 g
	カレーうどん		ぶたにく,ちくわ,ごんぶだし,いわし,あじふし	うどん,あげ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	798 kcal
25月	レバニろいため		とりレバー,だいず,オイスター	こおぎこ,でんぶん,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,もやし,にら,にんにく,しょうが	34.0 g
	小麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		34.7 g
	ごもく汁		とり	あげ,かたくりこ		2.8 g
26月	あじフライ		あじ,だいず	げんこ,こおぎこ,でんぶん,あぶら		638 kcal
	3色ごま和え			すりごま,さとう	ほうれん草,キャベツ,もやし	26.9 g
	にんじんパン			にんじんパン		18.8 g
27月	やさしいスープ煮		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれん草	2.2 g
	ポテトチーズオムレツ		たまご,ロースハム,チーズ,クリーム	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,たまねぎ,ブロッコリー	678 kcal
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		29.3 g
28月	じゃがいものみそ汁		なんかんあげ,わかめ,いりこだし,おきみそ	じゃがいも	えのきたけ,キャベツ,ねぎ	28.1 g
	とり肉のからあげ(1,2こ)		とり	さとう,ほくせい,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	2.8 g
	無限ピーマン		ツナ,しおこんぶ	ごまあぶら	ピーマン,きいろパプリカ	748 kcal
28月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		26.0 g
	白玉汁		とり	しらたまご,あげ		2.3 g
	つくね		とり	でんぶん,さとう,ラード	たまねぎ,キャベツ,しょうが	674 kcal
28月	かんてんサラダ		いとかんてん,ちくわ	さとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん	24.0 g
						19.8 g
						2.4 g

# 6月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>  
よく噛んで食べよう



月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>かむこと の効用</p> <p><small>〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ひ</b> ( ) 予防</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>み</b> ( ) の発達</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>こ</b> 言葉の ( ) はつきり</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>の</b> ( ) の発達</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>は</b> ( ) の病気予防</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>が</b> ( ) 予防</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>い</b> ( ) 快調</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ぜ</b> ( ) 投球</p> </div> </div> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>答えは、 「6月食育だより」に書 いてあります！ 何問正解できましたか？</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">/ 8問</p> </div>				
3	4 歯と口の健康週間		5	6
<p>チキンチンごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ねばねばとうふサラダ ひじきしゅうまい</p> <p>セルフわかめおにぎり ピリ辛とん汁</p>		<p>さきいかりかみかみサラダ</p> <p>あげパン シーフードマトナー</p>	<p>枝豆のにんにく炒め</p> <p>ざっくふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜん煮</p>
10	11	12	13	14
<p>かみかみれんこんチップス</p> <p>こめこパン&amp;チーズソース ポークビーンズ</p>	<p>おおか和え</p> <p>手作りさけふりかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ごぼうと豚肉のたまごとし</p>	<p>にんじんツナサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>やきそば</p>	<p>3色なます</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのかんろ煮</p> <p>なすとかぼちゃのみそ汁</p>	<p>バナナ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの中華和え</p> <p>ホイコーロー</p>
17	18	19 ふるさとくまさんデーin阿蘇		20
<p>ひえひえパン</p> <p>ごはん</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>たまごスープ</p>	<p>はるさめの中華サラダ</p> <p>手作りうめじゃこふりかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>マセアンサラダ サーモンフライ</p> <p>ひのくにパン</p> <p>県産ピーズのボルシチ</p>		<p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>サンラータン</p>
24	25	26	27	28
<p>レバニラいため</p> <p>ミルクパン</p> <p>カレーうどん</p>	<p>3色ごま和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>ごもく汁</p>	<p>ポテトチーズオムレツ</p> <p>にんじんパン</p> <p>やさいのスープ煮</p>	<p>無限ピーマン</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉のからあげ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>かんてんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>つくね</p> <p>白玉汁</p>

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。