

## 令和7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 & 食に関する知識と力を身に付けよう

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
2月	ごはん	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		658 kcal
	しおにくじやが		ぶたにく,あつあげ	じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら	しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく	25.3 g
	はるさめのちゅうかサラダ		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,きくらげ	19.8 g
						1.5 g
3月	麦ごはん	○		ごめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		662 kcal
	ごもく汁		とりにく,あつあげ,いりこだし		にんじん,だいこん,こんにゃく,しいたけ,ねぎ	32.2 g
	サバのスタミナやき		サバ	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく	25.0 g
	レタスとじゃこの和えもの		しらすぼし	ごまあぶら	きゅうり,レタス	2.6 g
4月	こくとうパン	○		こくとうパン		699 kcal
	やきそば		ぶたにく,ぎょにく,かつおぶし,あおのり	スパゲッティ,あぶら,でんぶん,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン	29.2 g
	にんじんツナサラダ		ツナ	オリーブゆ,さとう	にんじん,きゅうり,カリフラワー	22.1 g
	スイカ				すいか	1.9 g

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」 5日は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!

セルフおにぎり(うめぼし)	○	のり	ごめ,ビタミンきょうかまい	うめ,しそ	686 kcal
こんさい汁		いりこだし	さといも,ごまあぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,れんこん,ねぎ	26.0 g
いわしのカリカリフライ		いわし	あぶら,みずあめ,さとう,じゃがいも,でんぶん,げんまい,でんさいとう	しょうが	22.0 g
さきいか入りかみかみサラダ		さきいか,わかめ,こんぶ	さとう,ごま	きゅうり,さりぼしだいこん,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にんにく,レモンかじゅう	2.7 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			701 kcal
サンラータン		どうふ,たまご	かたくりこ	トマト,たまねぎ,キャベツ,にら,きくらげ	31.0 g
ホイコーロー		あつあげ,ぶたにく,あかみそ,まめみそ	ごまあぶら,さとう	たけのこ,キャベツ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく	27.2 g
					2.5 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			722 kcal
いろどりつみれ汁		たら,あつあげ,いりこだし	かたくりこ	えのきたけ,にんじん,ねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう	34.1 g
さかなのなんばんづけ		ホキ	あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,きいろバブリカ,しょうが	18.7 g
プリンタルト		たまご,ぎゅうにゅう,だっし,ふんにゅう	こむぎこ,さとう,マーガリン		2.3 g
麦ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい,むぎ			682 kcal
ABCスープ		ペーパン	ABCDEF GHIJKL MNOFGQR STUVWX YZ1234 567890	にんじん,キャベツ,たまねぎ,どうもろこし,ぶなしめじ,パセリ	27.8 g
タンドリーチキン		とりにく,ガセリヨーグルト	さとう	にんにく,トマトケチャップ	24.0 g
さっぱりサラダ		オリーブゆ,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん,レモンかじゅう	2.4 g
コッペパン	○	コッペパン			678 kcal
チリコンカン		ぎゅうにく,ぶたにく,だいぞ,チーズ,コーンスター	パンこ,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ににく,トマト	29.5 g
ポテトサラダ		ロースハム,だいぞ	じやがいも,あぶら	にんじん,きゅうり,たまねぎ	28.6 g
					2.5 g

愛知県の味巡り~みそカツ&amp;きしめん汁をお届けします~

セルフパン	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		668 kcal
きしめん汁		とりにく,かまぼこ,こんぶだし,かつおだし	あぶらあげ,きしめん	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,しいたけ,ねぎ	28.1 g
みそかつ		ぶたにく,でんぶん,だいぞ,あかみそ	あぶら,さとう,いりごま,ばんこ	ににく	19.2 g
そえやさい		かつおぶし,こんぶ		キャベツ,にんじん,うめ	2.4 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			710 kcal
こうやどうふ入りおやこ煮		とりにく,たまご,こおりどうふ,かつおだし,こんぶだし	あぶら,かたくりこ,さとう	にんじん,たまねぎ,いんげん	32.9 g
キャベツのごます和え			さとう,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.4 g
SDGs手作りふりかけ		かつおぶし(だしがら),こんぶ(だしがら)	さとう,ごま,あぶら		2.2 g

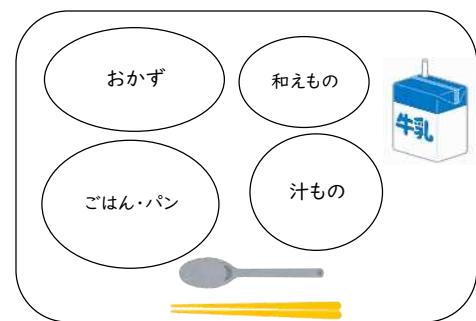
6月16日~20日は「食育推進ウィーク」 食にまつわるテーマごとのスペシャル献立です。食に関する知識と力を身に付けましょう!

ライス	○		ごめ,ビタミンきょうかまい		797 kcal
キーマカレー		ぶたにく,ぎゅうにく,だいぞ,こんぶ	あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	ににく,しょうが,トマト,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ピーマン,なす,りんご,トマト,バナナ	23.8 g
ゴーヤのねばねばサラダ		ロースハム,ぶたにく		きゅうり,にがうり,オクラ,たまねぎ,きいろバブリカ	27.7 g
ムース		ぎゅうにく,うなまクリーム	みずあめ,さとう		2.5 g
ざっこくごはん	○	ごめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい			659 kcal
どうにゅうみそ汁		とりにく,とうふ,いりこだし,むぎみそ,とうにゅう	じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しょうが	29.1 g
めばるのしおこうじづけ		めばる	しおこうじ,さとう		21.6 g
トマトとかんてんの和えもの		あお・きだいぞ,かんてん	てぼうまめ,きんときまめ,さとう,ごま	キャベツ,トマト,たまねぎ,ねぎ,ににく,レモンかじゅう	1.8 g
トマトパン	○	トマトパン			747 kcal
チキンとなすのクリーム煮		とりにく,ぎゅうにく	じゃがいも,マカロニ,あぶら,こめこ,バター,しろいんげん	なす,こまつな,たまねぎ,にんじん,キャベツ,エリンギ	26.3 g
れんこん&ごぼうチップス			あぶら,はくりきこ,かたくりこ,くろごま,さとう,みずあめ	れんこん,ごぼう	29.2 g
					2.0 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			694 kcal
おしほうちょう(しょうゆ味)		いりこだし	こむぎこ,あげ	だいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	34.5 g
手作りぎよロッケ		ぎょにく,チーズ,ひじき	ながいも,やまといも,かたくりこ,ごまあぶら,パンこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,えだまめ,とうもろこし,しょうが	18.7 g
きゅうりとわかめののもの		わかめ	いりごま,さとう	きゅうり	2.0 g
どうもろこしごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい,バター			687 kcal
具たくさんやさいスープ		ベーコン		とうもろこし	25.9 g
ハンバーグ&オニオンソース		ぎゅうにく,ぶたにく	パンこ,でんぶん	たまねぎ,ぶなしめじ,ににく	26.1 g
					2.5 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			706 kcal
だいぞやしのおつゆ		ぶたにく,いりこだし	あげ	にんじん,たまねぎ,だいぞやし,チンゲンサイ,ねぎ	32.0 g
とりのからあげ			さとう,はくりきこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,ににく	27.4 g
むげんのピーマン		ソナ,しおこんぶ	ごまあぶら	ピーマン,さいろバブリカ	1.7 g
麦ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい,むぎ			660 kcal
はるさめスープ		とりにく	はるさめ,ごまあぶら	にんじん,もやし,きくらげ,こまつな	27.6 g
ちゅうかあんかけニラたま		たまご,ぶたにく	さとう,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,トマトケチャップ	22.8 g
					2.5 g
ミルクパン	○	ミルクパン			738 kcal
ミートソーススパゲティ		ぎゅうにく,ぶたにく,ひきわりだいぞ,ぶたレバー,チーズ	スパゲッティ,あぶら,さとう,コーンスター	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,ぶなしめじ,トマトケチャップ,バセリ	30.4 g
トマトとオクラのサラダ			オリーブゆ,さとう	キャベツ,とうもろこし,トマト,オクラ	24.3 g
					2.7 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			711 kcal
なすとあつあげのにくみそあんかけ		あつあげ,ぶたにく,ひきわりだいぞ,あかみそ	あぶら,さとう,かたくりこ	なす,しょうが,ににく,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	28.6 g
きりぼしだいこんのもの		いとよりだいぞ,すけとうだら,こんぶ	あぶら,さとう,かたくりこ	きりぼしだいこん,しいたけ,にんじん,いんげん	27.7 g
					1.6 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			652 kcal
なすとかぼちゃのみそ汁		どうふ,むぎみそ,いりこだし	あげ	かぼちゃ,なす,しめじ,ねぎ	24.6 g
いわしのしょうがに		いわし	さとう,かたくり	しょうが	23.5 g
えだまめのににくいため			オリーブゆ	えだまめ,ににく	2.4 g
ごはん	○	ごめ,ビタミンきょうかまい			711 kcal
はるさめとたかなのエスニックいため		ぶたにく,いか,たまご	えんどうでんぶん,ごまあぶら,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,たかなづけ,セロリ,バクチ,レモンかじゅう	28.9 g
パン・パンジー		とりにく	ねりごま,さとう</td		

# 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
- ・食に関する知識と力を身に付けよう



月	火	水	木	金																		
<b>~6月は食育月間①食育クイズ~</b> 食育月間の認知度を高め、食育が大事だと実感できるよう、16日～20日は「食育推進ウィーク」としました♪ この期間中は、食にまつわるテーマごとのスペシャル献立です。食に関する知識と力を身に付けましょう！ 17日(火)は、栄養バランスのよい食事を覚えるための合言葉「まごはやさしいわ」がテーマの献立です。何の食べ物かわかるかな～??イラストの食べ物がヒントです！																						
2	3	4	5 歯と口の健康週間	6																		
はるさめのちゅうかサラダ    ごはん しおにくじやが	さばのスタミナやき レタスとじゃこの和えもの    麦ごはん ごもく汁	スイカ にんじんツナサラダ    こくとうパン やきそば	いわしのカリカリフライ 小:1び 中高大:2び   さきいか入り かみかみサラダ  セルフおにぎり(うめぼし) こんさい汁	ホイコーロー    ごはん サンラータン																		
9	10	11	12 愛知県の味巡り	13																		
プリンタルト さかなのなんばんづけ    ごはん いろどりつみれ汁	タンドリーチキン 小:1個 中高大:2個 さっぱりサラダ     麦ごはん ABCスープ	ポテトサラダ    コッペパン チリコンカン	そえやさい みそかつ 小:1こ 中高大:2こ   セルフどんぶり きしめん汁	キャベツのごます和え    SDGs手作りふりかけ ごはん こうやどうふ入りおやこ煮																		
16	17	18	19 ふるさとくまさんデー	20																		
ムース ゴーヤのねばねばサラダ    キーマカレーライス	めばるのしおこうじづけ トマトとかんてんの和えもの    ざっくごはん どうにゅうみそ汁	れんこん&ごぼうチップス    トマトパン チキンとなすのクリーム煮	手作り魚ロッケ きゅうりとわかめのすのもの    ごはん おしぶうちょう(しょうゆ味)	ハンバーグ&オニオンソース    とうもろこしごはん 具だくさんやさいスープ																		
23	24	25	26	27																		
とりのからあげ むげん∞ピーマン     ごはん だいすもやしのおつゆ	ちゅうかあんかけニラたま    麦ごはん はるさめスープ	トマトとオクラのサラダ    ミルクパン ミートソーススパゲティ	きりばしだいこんのにもの    ごはん なすとあつあげのにくみそあんかけ	いわしのしょうが煮 えだまめのににくいため     ごはん なすとかぼちゃのみそ汁																		
30	<b>~6月は食育月間②食育推進ウィークのスペシャル献立について~</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>日付</th> <th>テーマ</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16日</td> <td>給食×SDGs</td> <td>給食と関連しているSDGs目標は、目標12の「つくる責任つかう責任」です。4,5月の食べ残しを調査した結果、最も食べ残しの量が少なかったのはカレーでした。カレーを食べながら、給食の食品ロスについて考えてみては？</td> </tr> <tr> <td>17日</td> <td>給食×バランスのよい食事</td> <td>合言葉は「まごはやさしいわ」！</td> </tr> <tr> <td>18日</td> <td>給食×「トマト」</td> <td>熊本県のトマトの生産量は日本一！そのトマトがどのように作られるか、花の色などトマトおじさんから話を聞いてみましょう！</td> </tr> <tr> <td>19日</td> <td>給食×地産地消</td> <td>毎月19日は食育の日！地産地消をテーマにしたふるさとくまさんデーです。今回は天草地域の味巡りです。</td> </tr> <tr> <td>20日</td> <td>給食×食育</td> <td>旬の食材とうもろこしです。黒石原支援学校の児童生徒がむいた、どうもろこしごはんです。</td> </tr> </tbody> </table>				日付	テーマ	内容	16日	給食×SDGs	給食と関連しているSDGs目標は、目標12の「つくる責任つかう責任」です。4,5月の食べ残しを調査した結果、最も食べ残しの量が少なかったのはカレーでした。カレーを食べながら、給食の食品ロスについて考えてみては？	17日	給食×バランスのよい食事	合言葉は「まごはやさしいわ」！	18日	給食×「トマト」	熊本県のトマトの生産量は日本一！そのトマトがどのように作られるか、花の色などトマトおじさんから話を聞いてみましょう！	19日	給食×地産地消	毎月19日は食育の日！地産地消をテーマにしたふるさとくまさんデーです。今回は天草地域の味巡りです。	20日	給食×食育	旬の食材とうもろこしです。黒石原支援学校の児童生徒がむいた、どうもろこしごはんです。
日付	テーマ	内容																				
16日	給食×SDGs	給食と関連しているSDGs目標は、目標12の「つくる責任つかう責任」です。4,5月の食べ残しを調査した結果、最も食べ残しの量が少なかったのはカレーでした。カレーを食べながら、給食の食品ロスについて考えてみては？																				
17日	給食×バランスのよい食事	合言葉は「まごはやさしいわ」！																				
18日	給食×「トマト」	熊本県のトマトの生産量は日本一！そのトマトがどのように作られるか、花の色などトマトおじさんから話を聞いてみましょう！																				
19日	給食×地産地消	毎月19日は食育の日！地産地消をテーマにしたふるさとくまさんデーです。今回は天草地域の味巡りです。																				
20日	給食×食育	旬の食材とうもろこしです。黒石原支援学校の児童生徒がむいた、どうもろこしごはんです。																				

※献立は変更になる場合があります。

※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ことあります。