

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 たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		658 kcal
	しおにくじゃが		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火	麦ごはん	○		こめ,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,ごんにやく,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水	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！						
5木	セルフおにぎり(うめぼし)	○	のり	こめ,ビタミンきょうかまい	うめ,しそ	686 kcal
	ごんさい汁		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,ごんにやく,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,てんさいとう	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,きりぼしだいこん,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にんにく,レモンかじゅう	2.7 g
6金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		701 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,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
9月	ごはん	○		こめ,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,きいろパプリカ,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
10火	麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		682 kcal
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ,あぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ,とうもろこし,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
11水	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,だいず,チーズ,コーンスターチ	パンこ,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト	29.5 g
	ボテトサラダ		ロースハム,だいず	じゃがいも,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&きしめん汁をお届けします～						
12木	セルフどんぶり	○		こめ,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,だいずこ,あかみそ	あぶら,さとう,いりごま,ばんこ	にんにく	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
13金	ごはん	○		こめ,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！						
16月	ライス	○		こめ,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,だいず,こんぶ	あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	にんにく,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,パバナ	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,きいろパプリカ	27.7 g
	ムース		ぎゅうにゅう,なまクリーム	みずあめ,さとう		2.5 g
17火	ざっこごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		659 kcal
	とうにゅうみそ汁		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・きだいず,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,にんにく,レモンかじゅう	1.8 g
18水	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,ぎゅうにゅう	じゃがいも,マカロニ,あぶら,こめ,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
19木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		694 kcal
	おしぼうちょう(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
	手作りぎょロック		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すのもの		わかめ	いりごま,さとう	きゅうり	2.0 g
20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	687 kcal
	具たくさんやさいスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,ズッキーニ	25.9 g
	ハンバーグ&オニオンソース		ぎゅうにく,ぶたにく	ばんこ,でんぶん	たまねぎ,ぶなしめじ,にんにく	26.1 g
						2.5 g
23月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		706 kcal
	だいずもやしのおつゆ		ぶたにく,いりこだし	あげ	にんじん,たまねぎ,だいずもやし,チンゲンサイ,ねぎ	32.0 g
	とりのからあげ		とりにく	さとう,はくりきこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	27.4 g
	むげん∞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	1.7 g
24火	麦ごはん	○		こめ,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
25水	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,ひきわりだいず,ぶたレバー,チーズ	スパゲッティ,あぶら,さとう,コーンスターチ	にんにく,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,パセリ	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
26木	ごはん	○		こめ,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	28.6 g
	きりぼしだいこんのにももの		いとよりだい,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
27金	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		652 kcal
	なすとかぼちゃのみそ汁		とうふ,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
	えだまめのにんにくいため			オリーブゆ	えだまめ,にんにく	2.4 g
30月	ごはん	○		こめ,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,パクチー,レモンかじゅう	28.9 g
	パンバンジー		とりにく	ねりごま,さとう	もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく	19.1 g
	ひえひえパン				パイナップル	1.8 g

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。

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

おかず

和えもの

ごはん・パン

汁もの

月	火	水	木	金																		
<p>～6月は食育月間①食育クイズ～</p> <p>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に16日～20日は「食育推進ウィーク」としました♪</p> <p>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！</p> <p>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！</p>		<p>ま　　ご　　は　　や　　さ　　し　　い　　わ</p> <p>（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）</p> <p>（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）</p> <p>（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）</p>			<p>答えは、「6月食育だより」に書いてあります！</p> <p>何問正解できましたか？</p> <p>/ 8問</p>																	
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	さばのスタミナやき レタスとじゃこの和えもの	スイカ にんじんツナサラダ	いわしのカリカリフライ 小:1び 中高大:2び	ホイコーロー																		
ごはん	麦ごはん	こくとうパン	セルフおにぎり(うめぼし)	ごはん																		
しおにくじゃが	ごもく汁	やきそば	こんさい汁	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	タンドリーチキン 小:1個 中高大:2個	ポテトサラダ	そえやさい みそかつ 小:1こ 中高大:2こ	キャベツのごます和え																		
ごはん	麦ごはん	コッペパン	セルフどんぶり	ごはん																		
いろどりつみれ汁	ABCスープ	チリコンカン	きしめん汁	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	めばるのおこうじづけ トマトとかんてんの和えもの	れんこん&ごぼうチップス	きゅうりとわかめのすのも 手作り魚ロッケ	ハンバーグ&オニオンソース																		
キーマカレーライス	ざっこごはん	トマトパン	ごはん	とうもろこしごはん																		
	とうにゅうみそ汁	チキンとなすのクリーム煮	おしぼうよう(しょうゆ味)	具だくさんやさいスープ																		
23	24	25	26	27																		
とりのからあげ おげんピーマン 小:1個 中高大:2こ	ちゅうかあんかけニラたま	トマトとオクラのサラダ	きりばしだいこんのもの	いわしのしょうが煮 えだまめのにんにくいため																		
ごはん	麦ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん																		
だいずもやしのおつゆ	はるさめスープ	ミートソーススパゲティ	なすとあつあげのにくみそあんかけ	なすとかぼちゃのみそ汁																		
30	～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～																					
ひえひえパイン パンパンジー	<table><tr><th>日にち</th><th>テーマ</th><th>内容</th></tr><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おいだ、とうもろこしごはんです。</td></tr></table>				日にち	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おいだ、とうもろこしごはんです。
日にち	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おいだ、とうもろこしごはんです。																				
ごはん	はるさめとかなのエスニックいため																					

※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と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。