

# 6月の給食こんだてひょう



令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅじょく	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		エネルギー KCal	たんぱく しゅつ g
2	月	麦ごはん	牛乳	すまし汁 肉じゃが 梅肉和え	牛乳 かまぼこ 牛肉 鶏肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 しらたき じゃがいも 油 砂糖 ごま	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ 枝豆 大根 きゅうり 梅	肉じゃがに使った新じゃがは今は旬の野菜です。普通のじゃがいもと違って、収穫後すぐ食べるので、みずみずしいのが特徴です。	560	22.5
3	火	とうもろこしいり混ぜごはん	牛乳	わかめ汁 鶏となすのガーリック炒め ツナと野菜の和え物	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ ちくわ だし (かつお節)	米 砂糖 油 じゃがいも	とうもろこし 人参 椎茸 もやし ねぎ なす 玉ねぎ 赤黄ピーマン にんにく キャベツ ほうれん草	今日は今の旬の「とうもろこし」を使った混ぜご飯です。皮付きのまま届いたものを、朝からゆでて作りました。	542	24.7
4	水	麦ごはん	牛乳	豆腐の味噌汁 魚の煮つけ きゅうりのカリカリ和え	牛乳 豆腐 赤魚 油あげ 塩昆布 みそ だし (いりこ)	米 麦 砂糖	人参 なめこ 切干大根 こまつな 大根 きゅうり	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今日はきゅうりを少し大きめに切っているので、かむことを意識してみましょう。	540	28.6
5	木	ミルクパン	牛乳	チンゲンサイのクリームスープ チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 牛肉	パン 米粉 砂糖 油 オリーブ油	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	チリコンカンはチリパウダーをきかせた豆の煮込み料理で、メキシコに面したテキサス生まれの郷土料理。	670	29.9
6	金	麦ごはん	牛乳	春雨汁 鶏レバーの中華炒め 切り干し大根の甘酢和え	牛乳 かまぼこ 鶏レバー タラ だし (かつお節・昆布)	米 麦 春雨 油 ごま油 ごま 米粉 小麦粉	人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 切干大根 にんにく	レバーは「鉄分」たっぷり、血液を作る材料となります。	607	28.2
9	月	麦ごはん	牛乳	なすの味噌汁 親子煮 すめの酢の物	牛乳 わかめ 油あげ 鶏肉 卵 さきいか だし (いりこ) みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま 油	しめじ なす えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	なすは今から旬の野菜です。「カリウム」を多く含み、熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。	619	26.9
10	火	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の唐揚げ なます	牛乳 油あげ 豆腐 鶏肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖 油 だんご	人参 大根 椎茸 ごぼう ねぎ しょうが にんにく	けんちん汁は、鎌倉の「建長寺」というお寺で作られていた精進料理が始まりと言われています。	625	27.1
11	水	麦ごはん	牛乳	スーミータン 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりのひじき和え	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 厚揚げ みそ 昆布	米 麦 だんご 油 砂糖	コーン 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ ピーマン 椎茸 しょうが キャベツ	厚揚げは大豆が原料なので、カルシウムを多く含む食品。家でもたくさん食べてほしい食品です。	697	24.6
12	木	食パン	牛乳	ミネストローネ 魚のキャロット焼き コールスロー・りんごジャム	牛乳 ベーコン ホキ	パン マヨネーズ オリーブ油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト パセリ きゅうり コーン	魚のキャロット焼きは、すりおろした人参をマヨネーズで味付けし、トッピングして作っています。	651	28.9
13	金	麦ごはん	牛乳	もずくスープ ゴーヤチャンプルー アセロラジュレ	牛乳 もずく 豆腐 豚肉 かまぼこ かつお節 だし (かつお節) 卵	米 麦 油 ごま油 ゼリー	えのき 人参 ねぎ ながり パイン缶 黄桃缶	ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理。ゴーヤは夏の旬の野菜です。もずくは沖縄産のもので	589	24.2
16	月	カレーライス	牛乳	きのこスープ マカロニサラダ	牛乳 ハム 鶏肉 スキムミルク	米 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ ルウ	にんにく 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 きゅうり えのき パセリ しめじ エリンギ	今日は鶏肉を使ったカレーです。学校のカレーはスキムミルクを使って栄養価アップ。	659	23.1
17	火	ゆかりごはん	牛乳	ピリ辛豚汁 魚とじゃがいもの甘辛揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳 たら 油あげ 豆腐 豚肉 みそ	米 バター 油 砂糖 こんにゃく	しょうが 人参 ごぼう もやし たら ゆかり 枝豆 切干大根 キムチ 大根	切干大根はうまみと栄養がぎゅっと凝縮された保存食です。かみごたえもあるので、しっかり噛みましょう。	644	24.7
18	水	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼き ひじきの炒り煮	牛乳 卵 ちくわ 鶏肉 ひじき 油あげ だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 だんご マヨネーズ	人参 ほうれん草 ねぎ しそ いんげん	かきたま汁に使われている「卵」はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養満点の食品です。	568	28.9
19	木	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 手作りオムレツ 採れたてとうもろこしサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 卵	パン じゃがいも オリーブ油 砂糖 油	人参 パセリ しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	今日は「とうもろこし」。生のトウモロコシを厨房でゆでて、サラダに入れていきます。熊本では阿蘇や菊池が産地です。	662	30.5
20	金	麦ごはん	牛乳	チンゲン菜のスープ マーボー豆腐 パンバンジー	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ とりささみ だし (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 油	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 人参 チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 大根	漢字で「棒棒鶏」と書きます。硬くなった鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたことから、この名前がついた言われています。	606	32.2
23	月	麦ごはん	牛乳	さつまい いわしの梅煮 もやしのごま酢和え	牛乳 鶏肉 油あげ いわし みそ だし (いりこ)	米 麦 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ もやし 梅	今日はいわしの梅煮です。いわしにはDHAやEPAという、体に良い脂が含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	596	25.9
24	火	麦ごはん	牛乳	豆腐のすまし汁 じゃがいものそばろ煮 ひじきサラダ	牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 わかめ だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく マヨネーズ ごま	えのき ねぎ 人参 玉ねぎ 椎茸 枝豆 きゅうり	今日は「鉄分」たっぷりのひじきを使っています。鉄分は血液をつくる材料になります。	609	23.0
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーうどん ししゃもフリッター 菜焼き	牛乳 ホキ 油あげ 豚肉 ししゃも だし (かつお節・昆布)	米 麦 うどん ルウ 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 こまつな	今日はししゃもフリッターです。魚を丸ごと食べるので、カルシウムをたくさんとれる食品です。	677	23.4
26	木	セルフハンバーガー	牛乳	ハンバーグ(ケチャップソース) ポイルキャベツ 野菜スープ煮	牛乳 ハンバーグ ウインナー	パン 砂糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 大根 人参 玉ねぎ	今日は野菜のスープ煮です。いつもより大きめに切っているので、野菜をしっかりかんでみましょう。	609	25.2
27	金	麦ごはん	牛乳	エビ団子スープ 手作り春巻き ごまじゃこサラダ	牛乳 エビ団子 しらす 油あげ 豚肉	春巻きの皮 春雨 油 ごま油 ごま だんご	もやし 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	今日は給食室で「春巻き」を手作りしました。春雨いりの特製のあんを。一つずつ包んでいます。	602	22.7
30	月	ハヤシライス	牛乳	コーンとわかめのスープ ブロッコリーのごまネーズ和え	牛乳 豚肉 わかめ スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 油 ルウ マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト ブロッコリー	ハヤシライスはトマトをたっぷり使いました。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	650	22.8

★今月の給食回数は21回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

## ～6月は食育月間です～

「食べることは生きること」であり、健康な身体と心を育むことにつながります。食べものの種類や栄養などについて学ぶ機会にしましょう。



6月のふるさとくまさんデーは  
6月19日(木曜日)です。

～とうもろこし～

