

6月の給食こんだてひょう



令和8年(2026年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	さいろのたべもの	みどりのたべもの	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		4147- KCG01	たんぱく しう ぎ
1	月	麦ごはん	牛乳	さつまい 赤魚の煮付け 大根の甘酢和え	牛乳 鶏肉 あげ みそ 赤魚 だし (いりこ)	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 大根 ねぎ なす きゅうり	今日は鹿児島県の郷土料理である、さつまいです。さつまいとは、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁のことです。	558	27.4
2	火	麦ごはん	牛乳	豆腐のすまし汁 鶏肉の梅マヨ焼き ごまじゃこサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 しらす だし (かつお節・昆布)	米 麦 マヨネーズ ごま 油	玉ねぎ ねぎ 梅 しそ にんじん キャベツ きゅうり	豆腐は大豆製品のひとつです。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食品です。	529	29.2
3	水	菜めし	牛乳	もずくスープ ゴーヤチャンプルー フルーツヨーグルト	牛乳 もずく 豆腐 豚肉 卵 ヨーグルト だし (かつお節・昆布)	米 油 ごま油	えのき にんじん ねぎ にがうり バイン缶 もも缶 みかん缶 ゼリー 広島菜	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。もずくは沖縄県産のものでです。	576	24.3
4	木	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 具だくさんオムレツ とうもろこしサラダ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン ツナ	パン ジャがいも オリーブ油 砂糖 油	玉ねぎ にんじん パセリ しめじ ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜	今日は今が旬の「とうもろこし」を使ったサラダです。生のまま届いたものを、朝からゆでて作りました。	661	30.4
5	金	麦ごはん(減)	牛乳	カレーうどん ししゃもフリッター 菜焼き	牛乳 豚肉 あげ ししゃも だし (かつお節・昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖 小麦粉 てんぷん	玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことを意識する機会にしましょう。	623	22.3
8	月	麦ごはん	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 豚肉 豆腐 みそ あげ たら だし (かつお節・昆布)	米 麦 こんにゃく バター ジャがいも 油 ごま 砂糖 てんぷん	にんじん ごぼう 大根 もやし には はくさい 枝豆 切り干し大根 しょうが	切り干し大根はうまみと栄養がぎゅっと凝縮された保存食です。かみこたえもあるので、しっかり噛みまじらしてください。	643	25.2
9	火	麦ごはん	牛乳	節そうめん汁 鶏肉煮 なます	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 だし (かつお節・昆布)	米 麦 節そうめん じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ だいこん	節そうめんとは、手延そうめんを作る過程でできる、くるっと曲がった端っこの部分のことです。	623	25.1
10	水	わかめごはん	牛乳	肉団子スープ かぼちゃひき肉フライ 五色和え	牛乳 卵 豚肉 肉団子 わかめ	米 麦 てんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	椎茸 はくさい にんじん ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	今日は人気メニューのかぼちゃフライの登場です。かぼちゃはビタミンAを多く含み、肌をきれいにする手助けをします。	633	20.3
11	木	照り焼きハンバーガー	牛乳	照り焼きハンバーガー キャベツマヨ和え ミネストローネ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 てんぷん マヨネーズ オリーブ油 ジャがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	今日は照り焼きハンバーガーです。ハンバーグとキャベツをばさんで、食べてください。	629	23.8
12	金	ハヤシライス	牛乳	コーンとわかめのスープ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ハム スキムミルク わかめ だし (かつお節)	米 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ マロン	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト しいたけ コーン きゅうり	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。	681	23.4
15	月	麦ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 おたし	牛乳 豆腐 あおさ みそ 鶏肉 かつお節 だし (いりこ)	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖	にんじん 大根 ねぎ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ ほうれん草	新じゃがは今が旬の野菜です。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。	587	23.9
16	火	麦ごはん	牛乳	チンゲン菜のスープ マーボー豆腐 パンパンシー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 油 砂糖 てんぷん ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり もやし	漢字で「棒鶏鶏」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、この名前がつけられたといわれています。	582	27.8
17	水	麦ごはん	牛乳	にらたま汁 太刀魚のピリ辛ソース ひじきサラダ	牛乳 卵 ひじき 太刀魚 だし (かつお節・昆布)	米 麦 てんぷん 砂糖 ごま マヨネーズ	えのき 人参 しいたけ にら 玉ねぎ しょうが ねぎ きゅうり レモン にんにく	今日は天草産のおいしい太刀魚が届いています。熊本県にもおいしい魚がたくさんあります。	583	22.4
18	木	ミルクパン	牛乳	クリームスープ チリコンカン フレックスサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 牛肉	パン 米粉 砂糖 オリーブ油	チンゲン菜 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム 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。	642	31.2
19	金	糠れたて! とうもろこしごはん	牛乳	すまし汁 鶏のから揚げ きゅうりの昆布和え	牛乳 鶏肉 あげ かまぼこ 塩昆布 だし (かつお節・昆布)	米 こんにゃく 砂糖 油 てんぷん	とうもろこし 人参 椎茸 いんげん えのき 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	今月のふるさとくまさんデーは「とうもろこし」です。熊本県の産地は、天草・八代地域です。	579	27.9
22	月	カレーライス	牛乳	きのこスープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ	米 ジャがいも ルウ マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 えのき パセリ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	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。	621	23.6
23	火	麦ごはん	牛乳	春雨汁 肉じゃが すめるの酢の物	牛乳 かまぼこ 牛肉 さきいか だし (かつお節・昆布)	米 麦 系こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま 春雨	しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 だいこん 人参 きゅうり	今日はカミカミデーです。すめるが入っているので、しっかりカミカミして食べてみましょう。	592	23.6
24	水	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 あげ 豆腐 さば ひじき 大豆 だし (かつお節・昆布)	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖	人参 だいこん しいたけ ごぼう ねぎ いんげん	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いわれています。	615	30.9
25	木	揚げパン	牛乳	野菜スープ煮 チキンナゲット ブロッコリーのソテー	牛乳 きな粉 ウインナー ナゲット	パン 砂糖 油 バター	だいこん 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	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ため、野菜をしっかりかんでみましょう。	625	25.6
26	金	麦ごはん	牛乳	エビ団子スープ 手作り春巻き ゆかり和え	牛乳 エビ団子 豚肉 だし (かつお節)	米 麦 春巻きの皮 春雨 てんぷん 油	ねぎ はくさい 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ゆかり	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。	568	22.5
29	月	麦ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 いわしの生蒸煮 人参さんびら りんごゼリー スミータン	牛乳 わかめ あげ みそ いわし だし (いりこ)	米 麦 ジャがいも こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 いんげん しょうが	今日はいわしの梅蒸です。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。	591	19.1
30	火	麦ごはん	牛乳	スミータン 豚肉と厚揚げのみそ炒め ナムル	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 てんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	コーン 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ ビーマン 椎茸 生姜 もやし ほうれん草	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。	692	24.6

★今月の給食回数は22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(金曜日)です。

～とうもろこし～



献立表は、松橋支援学校のホームページに掲載しています。
ぜひ、そちらもご活用ください!