

# 6月 給食予定献立表

境特別支援学校

アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、そば、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記していま

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
1月	ごはん	○		精白米,強化米		735 kcal
	鶏肉と野菜のオイスター炒め		鶏もも肉,鶏むね肉	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,チンゲン菜,エリンギ	30.9 g
	ごぼうマヨサラダ			砂糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,きゅうり	27.8 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,サラダ油	だいこん,にんじん,ねぎ	1.8 g
2火	ごはん	○		精白米,強化米		721 kcal
	ハンバーグ		ハンバーグ	砂糖	玉葱	26.4 g
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ(乳)	シーザードレッシング	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	22.8 g
	ミネストローネ		大豆,ベーコン	じゃがいも,バター(乳),ツイストマカロニ(小麦)	にんじん,玉葱,セロリ,にんにく,トマト	1.9 g
3水	ごはん	○		精白米,強化米		710 kcal
	かつお香り煮		かつお	砂糖	しょうが,にんにく	40.2 g
	筑前煮		鶏もも肉,さつまあげ	さといも,こんにやく,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,さやえんどう	18.9 g
	小松菜の豆乳みそ汁		油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,しめじ	2.5 g
4木	中華麺	○		中華麺		796 kcal
	塩ラーメン		豚肉,なると	サラダ油,ラーメンスープ(乳)	にんじん,もやし,チンゲン菜,ねぎ,椎茸	32.0 g
	チキンナゲット		チキンナゲット(小麦)	コメ油		27.6 g
	きゃべつの甘酢和え		ツナフレーク	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん	3.2 g
	バニラアイス風デザート			バニラアイス風デザート(乳・卵)		
5金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		752 kcal
	カリ!シャキ! いばらきガパオライス		鶏ひき肉,豚ひき肉	サラダ油,さつまいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,れんこん,にんじん	28.2 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ヤングコーン	22.8 g
	オニオンスープ		ベーコン	バター(乳)	玉葱,パセリ,マッシュルーム	2.0 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳)			
8月	麦ごはん	○		精白米,強化米		780 kcal
	豚キムチ丼の具		豚肉	ごま油,砂糖	玉葱,ピーマン,もやし,にんにく,しょうが,白菜キムチ	31.0 g
	コールスロー			サラダ油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	23.3 g
	にら玉スープ		豆腐,卵		にら,玉葱,しょうが,椎茸	2.3 g
	ミニあんまん			ミニあんまん(小麦)		
9火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		747 kcal
	おさかなハッシュドポテト			おさかなハッシュドポテト		26.7 g
	ひじき入り和風サラダ		ひじき,大豆,ソフトチキン水煮	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ	26.4 g
	コーンスープ		牛乳	バター(乳),小麦粉	とうもろこし,玉葱,パセリ	3.2 g
	りんごジャム			りんごジャム		
10水	ごはん	○		精白米,強化米	かみかみデー	725 kcal
	かみかみタコメンチ		かみかみタコメンチ(小麦)	コメ油		30.1 g
	五目きんぴら		さつまあげ,鶏ひき肉	こんにやく,サラダ油,砂糖,いりごま	にんじん,ごぼう,ピーマン	24.4 g
	豚肉のはりはり汁		豚肉,豆腐,油揚げ		水菜,しょうが	2.2 g
	チーズ		チーズ(乳)			
11木	中華麺	○		小麦粉		720 kcal
	チャンポン麺		豚肉,かまぼこ,あさり	サラダ油,かたくり粉	しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,たけのこ,きくらげ	30.9 g
	国産ポークしゅうまい		国産ポークしゅうまい(小麦)			23.5 g
	フレンチサラダ		ロースハム	フレンチドレッシング	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん	3.1 g
12金	ごはん	○		精白米,強化米		788 kcal
	骨ごとさんま煮		骨ごとさんま煮			27.0 g
	油揚げ入りごま和え		油揚げ	砂糖,すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,ほうれん草	30.4 g
	じゃがいもとにらのみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にら,玉葱	2.0 g
	ストロベリーカスタードタルト			ストロベリーカスタードタルト(小麦・卵・乳)		
15月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		759 kcal
	ハヤシライス		牛肩ロース	じゃがいも,サラダ油,砂糖,ハヤシフレーク(小麦)	玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,にんにく,ほんしめじ	29.1 g
	ハム入り和風豆サラダ		ロースハム,大豆	サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,枝豆	25.4 g
	ベビーバイン				ベビーバイン	2.5 g

16 火	ごはん		精白米,強化米		744 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮			28.8 g
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも,しらたき,砂糖,サラダ油,かたくり粉	絹さや	28.2 g
	すまし汁	豆腐		にんじん,糸みつば,ぶなしめじ	2.5 g
17 水	麦ごはん		精白米,米粒麦,強化米		730 kcal
	マーボー丼の具	豚ひき肉,豆腐,赤みそ	サラダ油,砂糖,かたくり粉,ごま油	玉葱,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,椎茸	31.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	23.9 g
	春雨スープ	豚肉	サラダ油,春雨	にんじん,キャベツ,玉葱,小松菜,とうもろこし	2.1 g
18 木	ソフト麺		小麦粉		730 kcal
	茨城の恵みうどん	豚肉,なると,生揚げ	サラダ油,砂糖	白菜,にんじん,ごぼう,ねぎ,椎茸	25.1 g
	さつまいもの天ぷら		さつまいもの天ぷら(小麦),コメ油		24.9 g
	きゅうりとキャベツの酢の物	わかめ	いりごま,砂糖	きゅうり,キャベツ	2.0 g
19 金	境産ごはん		精白米,強化米		742 kcal
	豚肉のパーベキューソース炒め	豚肉	砂糖	玉葱,キャベツ,にんにく	30.1 g
	小松菜のごま和え		すりごま,砂糖	小松菜,もやし,にんじん	23.1 g
	なめこのみそ汁	豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ	2.5 g
	茨城県産たまごと生乳のプリン		茨城県産たまごと生乳のプリン(卵・乳)		
22 月	ごはん		精白米,強化米		731 kcal
	鶏肉のソテーチリソースがけ	鶏もも肉	ごま油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ	30.8 g
	ブロッコリーのツナ和え	ツナフレーク	マヨネーズ	ブロッコリー,とうもろこし	29.0 g
	里芋の味噌汁	油揚げ,白みそ,赤みそ	里芋	だいこん,にんじん,ねぎ	2.0 g
23 火	食パン	脱脂粉乳	小麦粉		772 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉,大豆,ひよこ豆	じゃがいも,サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく	34.8 g
	カルちゃんサラダ	揚げちりめん,プロセスチーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,小松菜	30.7 g
	貝柱のスープ	鶏もも肉,ほたて	サラダ油,かたくり粉	たけのこ,椎茸,しょうが	3.3 g
	ラフランスジャム		ラフランスジャム		
24 水	ごはん		精白米,強化米		720 kcal
	春巻き	春巻き(小麦・乳)	コメ油		22.8 g
	挽肉と春雨の炒め物	豚ひき肉	春雨,サラダ油,砂糖,ごま油	にら,にんにく,しょうが	27.0 g
	鶏肉の中華スープ	鶏もも肉,豆腐,わかめ	サラダ油,かたくり粉	にんじん,玉葱,しょうが,とうもろこし	1.9 g
25 木	スパゲティ麺		小麦粉		748 kcal
	和風スープスパゲティ	あさり,ロースハム	サラダ油	玉葱,ぶなしめじ,エリンギ,マッシュルーム,ほうれん草,にんにく	27.6 g
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも,パン粉(小麦),オリーブ油	玉葱,にんにく	23.3 g
	グリーンサラダ		サウザンアイランドドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	2.6 g
	チョコクレープ		チョコクレープ		
26 金	ごはん		精白米,強化米		727 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉,生揚げ,白みそ	サラダ油,三温糖	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,玉葱	27.7 g
	バリバリポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり,切干大根	25.8 g
	かきたま汁	わかめ,豆腐,卵	かたくり粉	玉葱,椎茸	2.1 g
29 月	ごはん		精白米,強化米		747 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉		マーマレード	28.6 g
	マカロニサラダ	ロースハム	ツイストマカロニ(小麦),マヨネーズ	にんじん,きゅうり,とうもろこし	30.1 g
	小松菜とかぶのみそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,かぶ	2.3 g
30 火	ごはん		精白米,強化米		744 kcal
	あじフライ	あじフライ(小麦)	コメ油		26.0 g
	ひじきの炒り煮	ひじき,大豆,さつま揚げ	こんにやく,サラダ油,三温糖	にんじん	23.7 g
	ごま味噌汁	油揚げ,白みそ	じゃがいも,すりごま,ねりごま	玉葱,だいこん,ほうれん草	2.4 g
	国産ももゼリー		国産ももゼリー		

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1~中3)の値です。基準に対し小1~3年は約0.6倍、小4~6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。  
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

今月の食育目標 「よく噛んで食べよう」「衛生に気をつけよう」