



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、()内に表記しています。

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 火	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		741 kcal
	ボークカレー		豚肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦)	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,グリーンピース	28.8 g
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳)			26.4 g
	きゃべつときのこのマリネ		ロースハム	砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ほんしめじ,レモン	2.5 g
2 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		753 kcal
	ブルコギ		牛肉	すりごま,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,にら,にんにく	30.7 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	27.7 g
	きくらげの卵スープ		あさり,卵	かたくり粉	木耳,玉葱,ねぎ,椎茸	2.5 g
3 木	中華麺	○		中華麺(小麦)		739 kcal
	醤油ラーメン		豚肉,なると	サラダ油	にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,ほうれん草,とうもろこし	30.2 g
	チーズはんぺんフライ		チーズ半片フライ(乳・卵・小麦)	コメ油		21.7 g
	切干大根の甘酢和え			砂糖,ごま油	切干大根,にんじん,きゅうり,もやし	3.3 g
4 金	ごはん	○		精白米,強化米		746 kcal
	肉だんご(甘酢あん)		肉だんご(小麦)			25.0 g
	ブロッコリーときのこのサラダ			砂糖,ごま油	ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,えのきたけ	22.6 g
	じゃがいもと玉葱の味噌汁		わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱	2.0 g
	焼きプリンタルト			焼きプリンタルト(小麦・卵・乳)		
7 月	ごはん	○		精白米,強化米		711 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,しらたき,サラダ油,砂糖,三温糖	にんじん,玉葱,いんげん,しょうが	31.7 g
	磯香和え		のり,かつお節		小松菜,にんじん,もやし	20.3 g
	いわしつみれ汁		豆腐,いわしのつみれ団子	サラダ油	だいこん,ごぼう,ねぎ,糸みつば,しょうが,椎茸	2.4 g
	納豆(たれ・からし付)		納豆(たれ・からし付)			
8 火	ココア食パン	○		ココア食パン(小麦・乳)		797 kcal
	鶏肉のメキシカンソース		鶏もも肉	サラダ油	玉葱,ピーマン,にんにく,トマト	35.5 g
	水菜とじゃこのサラダ		しらす干し	いりごま,和風ゆずドレッシング	水菜,キャベツ,にんじん	32.4 g
	豆入りコンソメスープ		ベーコン,ひよこ豆	オリーブ油	玉葱,にんじん,セロリ,とうもろこし,パセリ	2.9 g
	アプリコットジャム			アプリコットジャム		
9 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		743 kcal
	タコライス ^① の具		牛ひき肉,プロセスチーズ(乳)	オリーブ油	玉葱,にんにく,キャベツ	27.4 g
	マカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ(小麦)	にんじん,玉葱,ほうれん草,カリフラワー	24.6 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		2.0 g
10 木	冷し中華麺	○		冷し中華麺(小麦),タレ(乳)		760 kcal
	いわしのカリカリフライ		いわしのカリカリフライ	コメ油	かみかみデー	29.6 g
	冷し中華の具		ソフトチキン水煮,かまぼこ,卵,わかめ		きゅうり,もやし	21.0 g
	ミニ肉まん			ミニ肉まん(小麦)		4.7 g
11 金	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal
	千草焼き		卵,鶏ひき肉	砂糖,サラダ油	にんじん,玉葱,椎茸,いんげん	31.8 g
	豚肉と切干大根の炒め物		豚肉	ごま油	切干大根,にんじん,エリンギ,にんにく	23.3 g
	根菜のみそ汁		白みそ,赤みそ		小松菜,ごぼう,だいこん	2.2 g
14 月	ごはん	○		精白米,強化米		717 kcal
	鶏肉のマヨカレー焼き		鶏もも肉	マヨネーズ,砂糖	にんにく	27.3 g
	グリーンフレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	31.2 g
	トマトスープ		ベーコン		玉葱,かぶ,トマト	1.4 g

15 火	ごはん	○		精白米,強化米		706 kcal
	豚肉のアップルソース		豚肉	砂糖,サラダ油	しょうが,りんご,玉葱	29.2 g
	ひじきのごまドレサラダ		ひじき,かまぼこ,プロセスチーズ(乳)	しらたき,ごまクリームドレッシング	キャベツ,にんじん	26.9 g
	あさりと青梗菜のスープ		あさり,卵	ごま油	チンゲン菜,にんじん,玉葱,にんにく	2.4 g
16 水	ごはん	○		精白米,強化米		751 kcal
	鮭のごま風味焼き		鮭	いりごま		38.4 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉,生揚げ,白みそ	サラダ油,三温糖	しょうが,ピーマン,チンゲン菜,にんじん,椎茸	23.1 g
	花麴のすまし汁		なると	花麴(小麦)	にんじん,玉葱,えのきたけ,糸みつば	2.4 g
	バナナスティックケーキ			バナナスティックケーキ		
17 木	中華麺	○		中華麺(小麦)		711 kcal
	ワンタンラーメン		肉入りワンタン(卵・小麦)	ごま油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,にら,木耳	28.4 g
	かに玉(あんかけ)		フヨウハイ(卵・かに)	砂糖,かたくり粉	グリーンピース	21.5 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	2.9 g
18 金	境町産ごはん	○		精白米,強化米		709 kcal
	茨城県産ごぼうメンチカツ		茨城県産ごぼうメンチカツ(小麦)	コメ油		20.1 g
	スイートポテトサラダ			さつまいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり	22.2 g
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	1.9 g
24 木	ソフト麺	○		ソフト麺(小麦)		789 kcal
	きつねうどん		豚肉,さつまいも,油揚げ	砂糖	小松菜,にんじん,ねぎ	30.8 g
	豆腐と野菜のナゲット		豆腐と野菜のナゲット(小麦)	コメ油		31.2 g
	海藻サラダ		わかめ,こんぶ,とさか,かに風味かまぼこ(卵・乳・かに)	砂糖,ごま油	きゅうり,しょうが	3.5 g
25 金	ごはん	○		精白米,強化米		744 kcal
	さばのみぞれソースがけ		さば,白みそ	砂糖	だいこん,ねぎ	28.8 g
	パパイア炒め		豚肉	こんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん,パパイア	30.0 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.0 g
28 月	ごはん	○		精白米,強化米		715 kcal
	鶏肉のレモン煮		鶏もも肉	かたくり粉,コメ油,三温糖	レモン	28.9 g
	ちくわ入りお浸し		ちくわ,かつお節	いりごま	ほうれん草,もやし	27.5 g
	かにとレタスのスープ		かに風味フレーク(小麦・かに)	かたくり粉	たけのこ,にんじん,レタス,オクラ	2.6 g
29 火	ごはん	○		精白米,強化米		727 kcal
	赤魚西京漬け		赤魚西京漬け			31.6 g
	切り昆布の炒め物		刻み昆布,豚肉,さつまいも	砂糖,サラダ油	にんじん,グリーンピース	23.7 g
	ごま味噌汁		油揚げ,白みそ	すりごま,ねりごま	玉葱,ほうれん草	2.9 g
	白桃のジュレ			白桃のジュレ		
30 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		738 kcal
	マーボー冬瓜		豚ひき肉,赤みそ,生揚げ	三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,葱,椎茸,とうが ん,葉ねぎ	32.1 g
	ほうれん草ナムル			いりごま,砂糖,ごま油	ほうれん草,にんじん,もやし	22.5 g
	鶏肉の中華スープ		鶏むね肉,わかめ	かたくり粉,サラダ油	玉葱,しょうが,とうもろこし	2.3 g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト(乳)			

※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。

毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより1口10回多くかう!」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!

毎月19日は「食育の日」
「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」
に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現
することができる人を育てることです。
毎月19日は境町産・県産の食材を使用した給食です。
食について美味しく楽しく学んでいきましょう。

