



学校給食予定献立表 県立みどり養護学校

☆献立目標「よくかんで食べよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - kcal ナトリウム g 脂質 g 塩分 g	コメント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (水)	ごはん 牛乳 ふりかけ 豚肉と生揚げのうま煮 キャベツの梅肉和え	精白米, ふりかけ, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,豚肉, 生揚げ	たまねぎ,にんじん, ごぼう, さやいんげん, 干ししいたけ, キャベツ,きゅうり, 梅びしお	醤油,酒, 鰹節,酢	712Kcal 28.7 g 17.4 g 1.6 g	
2 (木)	長崎ちゃんぽん 牛乳 大根のコチュジャンあえ ヨーグルト	ラーメン,油, ごま油,砂糖	豚肉,牛乳, ヨーグルト	にんにく,にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, もやし,はくさい, 大根,きゅうり	酒,塩, こしょう, ガラスープ, 醤油, コチュジャン, 酢	706Kcal 32.0 g 19.7 g 2.1 g	○長崎ちゃんぽん○ 明治時代、中国人留学生のために考案されたと言われてい ます。鶏や豚骨でだしを取っ たスープに、豚肉とたっぷりの 野菜が入った長崎県の郷土 料理です。
3 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 磯香和え なめこ汁	精白米, でんぷん, 油,砂糖	牛乳,鶏肉, のり	しょうが, りんごソース, 長ねぎ,にんにく, キャベツ,もやし, にんじん,なめこ, こまつな	醤油,酒, みそ,鰹節	758Kcal 29.5 g 26.1 g 2.2 g	○なめこ○ きのこの一種であるなめこ。 食物繊維を含むぬめり成分が 腸内環境を整えてくれます。 新潟県で最も多く作られてい ます。
6 (月)	チキンカレー 牛乳 コールスロー ヨーグルト	精白米,油, じゃがいも, 砂糖	鶏肉,牛乳, ヨーグルト	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	ワイン, カレールウ, カレー粉, 酢,塩, こしょう	799Kcal 24.8 g 22.2 g 2.7 g	○歯と口の健康週間○ 6月4日から10日は、歯と 口の健康週間です。正しい知 識と適切な習慣を身に付けま しょう。食堂の入り口にポス ターが貼ってあります。
7 (火)	揚げパン 牛乳 ポトフ 金時豆のサラダ	パン,砂糖, グラニュー糖,油, じゃがいも	牛乳, ウィンナー, 豚肉, 金時豆,ツナ	キャベツ, カリフラワー, にんじん, さやいんげん, マッシュルーム, きゅうり	塩,コンソメ, こしょう, 醤油,酢	768Kcal 29.7 g 29.9 g 3.1 g	○ポトフ○ フランスの代表的な家庭料理 です。ソーセージ等の肉と野 菜を長時間煮こんだ料理で す。
8 (水)	ごはん 牛乳 白身魚の香草焼き きんぴらごぼう さつま汁	精白米, パン粉, バター,油, ごま油,砂糖, さつまいも, こんにゃく	牛乳, 魚(からすか れい), 鶏肉	パセリ,にんじん, ごぼう,大根, 干ししいたけ	ワイン,塩, こしょう, バジル, 醤油,酒, みりん, みそ,鰹節	812Kcal 30.0 g 27.5 g 2.2 g	
9 (木)	ぶどうパン 牛乳 チリコンカン キャロットラペ	パン, じゃがいも, 油, オリーブ油, 砂糖	牛乳,豚肉, 大豆	たまねぎ, ホールトマト, カリフラワー, ピーマン,にんにく, にんじん,干しぶどう	ケチャップ, ソース, ワイン,塩, チリパウ ダー, こしょう,酢	765Kcal 29.5 g 25.3 g 2.9 g	○キャロットラペ○ キャロットはにんじん。ラペ は千切り、細切りの意味のフ ランス語です。彩りのきれい なサラダです。
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の中華炒め わかめスープ	精白米,油, でんぷん, ごま油	牛乳,豚肉, ベーコン	まいたけ,たまねぎ, もやし,はくさい, にんじん, ちんげん菜, しょうが,にんにく, コーン,わかめ, ブロッコリー	酒,醤油, ガラスープ, トウバン ジャン, 塩,こしょう, コンソメ	710Kcal 28.0 g 21.6 g 2.6 g	
13 (月)	シンガポール チキンライス 牛乳 ひよこ豆のスープ	精白米,砂糖, じゃがいも	鶏肉,牛乳, ひよこ豆, ウィンナー	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく, ほうれんそう, キャベツ,セロリー	塩,こしょう, ガラスープ, ワイン, みりん,醤油, コンソメ	678Kcal 28.9 g 21.6 g 3.1 g	○シンガポール チキンライス○ シンガポールで食べられてい るチキンライスです。よく目 にするケチャップ味のチキン ライスとは違い、素材の味を 楽しむ料理です。
14 (火)	スパゲティ みそソース 牛乳 ひじきサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ, オリーブ油, 油,でんぷん, 砂糖,ゼリー	牛肉,豚肉, 牛乳, ひじき	たまねぎ,にんじん, セロリー,しょうが, にんにく,ソニオン, グリーンピース, キャベツ,きゅうり	塩,酒,みそ,醬 油, コンソメ,酢	754Kcal 29.0 g 24.1 g 2.7 g	
15 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁	精白米, じゃがいも, 砂糖,油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん, キャベツ,えのきだけ	塩,醤油,酒,み りん,鰹節,み そ	728Kcal 29.8 g 16.9 g 2.0 g	○春キャベツ○ 秋ごろ種をまき、4～6月に とれるキャベツは、葉がやわ らかく、巻きがゆるい特徴が あります。神奈川県でも多く 作られており、三浦市は全国 2位の生産量です。

日	献立名	食品名			調味料	1食分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	コメント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
16 (木)	食パン ジャム 牛乳 豚肉と野菜のミルク煮 わかめサラダ	パン, ジャム, 油, じゃがいも, バター, 砂糖	牛乳, 豚肉, わかめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぶ, キャベツ, きゅうり, コーン	塩, こしょう, コンソメ, 醤油, 酢	727Kcal 30.9 g 24.6 g 3.1 g	○わかめ○ わかめには、カルシウムなどのミネラル類や、腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。生産量は岩手県と宮城県が1位、2位です。
17 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	精白米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, こまつな, たまねぎ	酒, 鰹節, 醤油, みりん, 塩, みそ	718Kcal 30.0 g 18.5 g 2.3 g	○高野豆腐○ 高野豆腐(凍り豆腐)は、豆腐を凍らせて作ります。高野山のお土産として広まりました。
20 (月)	ツナそぼろ丼 牛乳 五目みそ汁 ヨーグルト	精白米, 砂糖	ツナ, 牛乳, 鶏肉, ヨーグルト	切り干し大根, にんじん, しょうが, こまつな, もやし, キャベツ, 長ねぎ, ごぼう, えのきだけ	醤油, 酒, みりん, 鰹節, みそ	672Kcal 34.1 g 11.9 g 2.7 g	
21 (火)	黒パン 牛乳 ポテトハンバーグ グラッセ コンソメスープ	パン, じゃがいも, でんぷん, 砂糖, オリーブ油	牛乳, 豚肉, 牛肉	たまねぎ, 大根, にんじん, コーン, キャベツ	塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, コンソメ	744Kcal 28.5 g 24.5 g 3.0 g	○グラッセ○ フランス語で「つやを出す」という意味です。砂糖と油を加えて仕上げます。今日は大根とにんじんで作りますが、かぶやさつまいもでもおいしく作れます。
22 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	精白米, 油, さといも, こんにゃく, 砂糖	牛乳, 鶏肉	にんじん, 大根, れんこん, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, ほうれん草, しめじ	酒, 鰹節, 醤油, みりん, 塩, みそ	721Kcal 28.9 g 18.2 g 2.1 g	
23 (木)	ナン 大豆入りキーマカレー 牛乳 フレンチサラダ	ナン, 油, じゃがいも, 砂糖	豚肉, 大豆, 牛乳	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	カレールウ, ロリエ, コンソメ, ケチャップ, カレー粉, 塩, 酢, こしょう	713Kcal 31.5 g 27.2 g 3.3 g	○キーマカレー○ 「キーマ」とは、「細かいもの」という意味です。日本では、ひき肉を使ったカレーをキーマカレーと呼ぶことが多いようです。
24 (金)	ごはん 牛乳 白身魚の照り焼き おひたし 豚汁	精白米, 砂糖, こんにゃく, さといも, 油	牛乳, 魚(からすかれい), 豚肉	もやし, さやいんげん, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	醤油, 酒, みりん, みそ, 鰹節	738Kcal 29.8 g 20.6 g 3.0 g	
27 (月)	ハヤシライス 牛乳 野菜ソテー	精白米, じゃがいも, 油	豚肉, 牛乳, ベーコン	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく, キャベツ, さやいんげん	酒, 塩, こしょう, ハヤシルウ, ケチャップ, ソース, ワイン	753Kcal 25.6 g 23.5 g 2.9 g	
28 (火)	ロールパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー ミネストローネ	パン, 油, じゃがいも	牛乳, 豚肉, ベーコン	たまねぎ, キャベツ, にんじん, まいたけ, しめじ, エリンギ, ホールトマト, にんにく, セロリー	醤油, コンソメ, 塩, こしょう	737Kcal 32.1 g 29.8 g 3.2 g	○ミネストローネ○ イタリア語で「具たくさん野菜スープ」という意味です。トマトスープとして有名ですが、もともとはトマトが入っていない野菜スープでした。
29 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ちんげん菜のスープ	精白米, ごま油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	牛乳, 豚肉	キャベツ, にんじん, 長ねぎ, ビーマン, しょうが, にんにく, ちんげん菜, たまねぎ, しめじ	酒, 醤油, こしょう, みそ, テンメンジャン, トウバンジャン, 塩, ガラスープ	703Kcal 28.2 g 17.5 g 2.8 g	○ちんげん菜○ ビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養をたっぷり含んでいます。アクが少なく、レンジでの調理にも向いています。茨城県、静岡県で多く作られています。
30 (木)	ひじきのスパゲティ 牛乳 フロッコリーサラダ みかんゼリー	スパゲティ, 油, 砂糖, ゼリー	豚肉, ベーコン, 牛乳, ひじき	にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, フロッコリー, キャベツ, レモン	塩, ワイン, こしょう, コンソメ, 醤油	708Kcal 29.1 g 22.8 g 2.5 g	○ひじきスパゲティ○ 豚肉、ベーコンと野菜を炒め、たっぷりのひじきを加えて、コンソメ、しょうゆで味付けした、給食ならではの具たくさん和風スパゲティです。

平均栄養価(中学部・高等部) 熱量 733Kcal たんぱく質 29.5g 脂肪 22.3g 食塩 2.6g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

< 欠食届の締め切りは、お休みをする日の前々週の火曜日です。 >