



学校給食予定献立表 みどり支援学校

給食目標 「よくかんで食べよう」



日	献立名	食品名			調味料	エネルギーKcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		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 (月)	豚挽肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 にらのみそ汁 豆乳パンナコッタはちみつレモン	精白米,油,砂糖, じゃがいも,でん ぷん,豆乳パンナ コッタはちみつ レモン	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,し いたけ水煮,ごぼう,さ やいんげん,にら	醤油,酒,酢,み そ,鰹節	691kcal 27.6g 21.4g 2.2g	6月1日 世界牛乳の日 WORLD MILK DAY
2 (火)	サンドパン 牛乳 コロッケ ウィンナーと野菜のスープ	パン,油,じゃが いも,砂糖	牛乳,コロッケ, ポークウィン ナースキンレス	キャベツ,にんじん,た まねぎ,しめじ水煮	ソース,塩,こ しょう,コンソメ	681kcal 22.4g 27.1g 3.0g	Ca 牛乳
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 野菜のしょうが和え	精白米,油,砂 糖	牛乳,鶏肉,冷 凍絹厚揚げ	大根,キャベツ,ブロッ コリー,にんじん,しめじ 水煮,もやし,ほうれん そう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	658kcal 25.4g 23.1g 2.3g	歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯 と口の健康週間です。
4 (木)	沖縄そば風うどん 牛乳 わかめサラダ アップルゼリー	うどん,油,砂 糖,アップルゼ リー	豚肉,牛乳	しょうが,ほうれんそ う,わかめ,キャベツ,に んじん,きゅうり	酒,醤油,ガラ スープ,塩,ポー クブイヨン	687kcal 28.9g 24.4g 2.8g	虫歯を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん 出ます。唾液には口の中の 汚れを落とし、虫歯を予防 する働きがあります。
5 (金)	ポークカレーライス 牛乳 切干大根のサラダ	精白米,油,じゃ がいも,ごま油, 砂糖	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソ ニオン,さやいんげん, 切り干し大根,きゅうり	ワイン,カレー 粉,カレールウ, 醤油,酢	726kcal 26.7g 21.4g 2.4g	噛むことを意識 切干大根のサラダは噛み応 えがあるので、たくさん噛 むことを意識して虫歯を予 防しましょう。
8 (月)	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂 糖,じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリー ンピース,しょうが,ほう れんそう	酒,醤油,みり ん,みそ,鰹節	681kcal 30.2g 19.8g 2.2g	「よくかむ」ことで得られる効果 ●脳の働きを高める ●虫歯を予防する ●あごの発達を助ける ●食べ過ぎを防ぐ ●栄養の吸収がよくなる
9 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ ささみのサラダ ヨーグルト	パン,油,じゃが いも,ごま油,砂 糖	牛乳,ポークウ ィンナースキン レス,豚肉,チキ ンささみ水煮, ヨーグルト	キャベツ,ブロッコリー, にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,さやい んげん,きゅうり,もや し	コンソメ,塩,こ しょう,醤油,酢	699kcal 37.1g 21.6g 3.4g	おいしく味わえる よく噛むことで、食べ物 の味を十分に味わうことが でき、味覚も発達します。
10 (水)	ビビンバ 牛乳 のりのスープ	精白米,ごま油, 砂糖	豚肉,大豆ミ ート,牛乳,冷凍絹 厚揚げ	しょうが,にんにく,ほう れんそう,もやし,にん じん,のり,たまねぎ	酒,醤油,塩,み りん,こしょう, ガラスープ	717kcal 30.4g 27.1g 2.8g	脳の働きがよくなる よく噛むと頭の血管や神経 が刺激されて、脳の働きが よくなります。
11 (木)	ごはん 牛乳 うめしそふりかけ 揚げじゃがいものそぼろ煮 いわしのつみれ汁	精白米,じゃが いも,油,砂糖, でんぷん	牛乳,豚肉,冷 凍いわし丸ご とつみれ	しょうが,大根,にんじ ん,長ねぎ	うめしそふりか け,醤油,酒,鰹 節,みそ	743kcal 29.1g 26.0g 2.5g	○入梅○ 梅の実が熟し、梅雨に入る 頃を意味します。脂がのっ ている「入梅いわし」が旬で す。
12 (金)	ひじきごはん 牛乳 鶏肉とキャベツの生姜スープ	精白米,油,砂 糖,じゃがいも, ごま油	油揚げ,牛乳, 鶏肉	にんじん,ひじき,干し しいたけ,キャベツ,た まねぎ,しめじ水煮, しょうが	醤油,みりん,和 風だし,ガラ スープ,酒,塩, こしょう	650kcal 26.1g 23.9g 2.1g	○ひじきごはん○ ひじきは、歯や骨を丈夫に するカルシウムが豊富に含 まれています。
15 (月)	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ	精白米,油,緑 豆はるさめ,ご ま油	牛乳,豚肉	もやし,たまねぎ,にら, にんじん,しめじ水煮, しょうが,にんにく,はく さい	酒,醤油,みり ん,塩,こしょう, 中華スープス トック,ガラ スープ	645kcal 23.8g 22.1g 2.3g	1 2 3 ...30 ひと口 30 回かむ
16 (火)	黒パン 牛乳 チリコンカン きのこのソテー	パン,油,じゃが いも	牛乳,豚肉,大 豆	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホール トマト,グリーンピース, エリンギ,しめじ,キャベ ツ,ピーマン,にんにく	ケチャップ,チ リパウダー,コ ンソメ,塩,醬 油,こしょう	713kcal 34.8g 24.2g 3.3g	○チリコンカン○ 「チリ」はチリペッパー、「コ ン」は一緒に「カン」は肉と いう意味があります。

17	ホイコーロー丼 牛乳 まいたけのすまし汁	精白米,油,砂糖, でんぷん,ごま油	豚肉,冷凍絹厚揚げ,牛乳	にんにく,キャベツ, ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,まいたけ, ほうれんそう	酒,みそ,醤油, 中華スープ,トック,鯉節,和風だし	679kcal 31.6g 21.9g 2.2g	○まいたけ○ 骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。栄養を逃さないために汁ごと食べる調理方法がおすすめです。
(水)							
18	コッパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のコンソメ煮 チョコクレープ	パン,油,じゃがいも, フレンズクレープ(チョコ)	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,しめじ水煮	ワイン,コンソメ, こしょう,塩	667kcal 28.1g 26.5g 2.3g	 夏至
(木)							
19	タコライス 牛乳 冬瓜のスープ	精白米,油,砂糖	豚肉,ひよこ豆, 牛乳,ポークウインナー, スキんレス	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン,セロリ, ホールトマト,キャベツ, 冬瓜,ソニオン	酒,こしょう,チリパウダー, ケチャップ,カレー粉, 塩,ガラスープ,醤油	682kcal 27.6g 23.3g 2.5g	○夏至○ 今年の夏至は6月21日です。夏至には、冬瓜やタコを食べるとよいとされています。
(金)	 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう						
22	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖, ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベツ, もやし,こまつな, にんにく	醤油,酒,鯉節, 和風だし,塩, こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.2g	 6月 食育月間
(月)							
23	しょうゆラーメン 牛乳 れんこんの噛み噛みサラダ オレンジゼリー	塩0ラーメン, 油,砂糖,ごま油, オレンジゼリー	豚肉,牛乳	長ねぎ,もやし, にんじん,ほうれんそう, しょうが,れんこん, えだまめ	酒,塩,醤油, ガラスープ,みそ,酢, ポークブイヨン,チキンブイヨン	671kcal 30.5g 18.6g 2.2g	 朝ごはんを食べる習慣をつける
(火)							
24	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁 ヨーグルト	精白米,油,砂糖, でんぷん,F Cマンナン, さといも,ごま油	豚肉,牛乳, 便利とうふ,ヨーグルト	たまねぎ,にら, 大根,にんじん,ごぼう, 長ねぎ,ほうれんそう	みそ,みりん, 酒,醤油,鯉節, 塩	672kcal 28.6g 18.9g 2.3g	ゆっくり、よく噛んで食べる 
(水)							
25	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン コンソメスープ	パン,じゃがいも	牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ, にんじん,しめじ水煮, キャベツ,ほうれんそう	カレー粉,ケチャップ, 塩,醤油,コンソメ, こしょう	719kcal 33.9g 32.5g 3.0g	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する 
(木)							
26	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え チョコプリン	精白米,じゃがいも, 油,ごま油,チョコプリン	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, ブロッコリー	酒,塩,こしょう, ハヤシルウ,ワイン, 昆布茶	696kcal 30.6g 19.6g 1.6g	食べ物が何からできているかどこから来るのかを知る 
(金)							
29	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 ほうれん草の和え物	精白米,油,三温糖, 砂糖	牛乳,豚肉	大根,にんじん, さやいんげん,ほうれんそう, 切り干し大根,もやし	醤油,酒,みりん, 塩,酢	642kcal 29.6g 17.4g 2.1g	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ 
(月)							
30	豚肉とズッキーニの和風スパゲティ 牛乳 もやしときゅうりのサラダ グレープゼリー	スパゲティ,オリーブ油, 油,グレープゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,ズッキーニ, キャベツ,しめじ水煮, もやし,きゅうり, にんじん	和風だし,酒,みりん, 醤油,塩,こしょう,酢	659kcal 28.7g 21.4g 1.9g	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす 
(火)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー685kcal、たんぱく質29.2g、脂質22.8g、塩分2.4g

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

6月の×切一覧

- ・6/22~6/26 6/1(月)まで
- ・6/29~7/3 6/8(月)まで
- ・7/6~7/10 6/15(月)まで
- ・7/13~7/17 6/22(月)まで



「塩だれ野菜」

材料	1人分(g)	4人分(g)
キャベツ	30	120
こまつな	30	120
もやし	30	120
にんにく	0.4	1.6
ごま油	1.5	6
塩	0.4	1.6
こしょう	0.01	0.04

★作り方★

- ①キャベツ、こまつなは一口大に切る。
- ②キャベツ、こまつな、もやしは茹でて水洗い、水気を絞り冷蔵庫で冷やす。
- ③にんにく、ごま油、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④野菜に和えたら完成。

○ポイント○

- ・野菜の加熱は電子レンジを使うと簡単です。
- ・給食では、調味料を混ぜ合わせて加熱してから提供しています。

