

6月分 学校給食献立予定表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー (kcal) | ひとくちメモ |
|----|----|--|--|----------------------------------|--|--|----------------------------|--|
| | | | | | | | たんぱく質 (g) | |
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨の もとになる食品 | エネルギーの もとになる食品 | 体の調子を 整える食品 | 脂 質 (g) 食 塩 (g) | |
| 2 | 月 | ナン ぎゅうにゅう 牛乳 | だいず ^{だいず} 大豆とひき肉 ^{にく} のカレー コーンサラダ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく | ナン あぶら | にんじん たまねぎ にんにく しょうが ももピューレ キャベツ きゅうり アスパラ コーン | 678 31.3 28.4 3 | |
| 3 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | こんさい ^{こんさい} 根菜 ^{あまから} の甘辛煮 ^に みそ汁 ^{しる} | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ | こめ むぎ さとう ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ねぎ | 611 24.9 17.9 3 | |
| 4 | 水 | とりに ^{とりに} 鶏 ^{ちゅうかう} ときのこの中華風スパゲッティ 牛乳 | わかめサラダ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | スパゲッティ あぶら | えりんぎ きくらげ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり | 544 26.7 17.4 2.3 | |
| 5 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | あじ ^{あじ} の梅肉 ^{ばいにく} 焼き いんげんのしょうが ^あ 和え みそけんちん | ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ | こめ むぎ さとう こんにやく | うめ いんげん もやし しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 623 31.8 16 3.2 | |
| 6 | 金 | ロールパン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 | かぼちゃのシチュー きのこサラダ | ぎゅうにゅう とりにく | パン ジャム バター こむぎこ | たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パブリカ コーン | 632 29.3 20.6 2.9 | かぼちゃには、皮膚や 粘膜を保護し、風邪な どを防いでくれる「ビタミ ンA」が多く含まれま す。 |
| 9 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | ゆーりんちー ^{ゆーりんちー} 油淋鶏 ^あ 中華和え ^あ きくらげと卵 ^{たまご} のスープ | ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご | こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ラーゆ ごまあぶら | しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし にら ねぎ きくらげ | 660 31.1 20.1 2.7 | |
| 10 | 火 | さんさい ^{さんさい} 山菜 ^{ぎゅうにゅう} ピラフ 牛乳 | はくさい ^{はくさい} 白菜スープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ | こめ バター あぶら さとう | ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ | 612 24.5 21.2 3.1 | |
| 11 | 水 | スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 牛乳 | あじさいサラダ あじさいゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ コーン むらさきキャベツ きゅうり | 660 30.3 22 2.7 | |
| 12 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | さけ ^{さけ} の香味 ^{こうみ} 焼き 野菜炒め ^{やさい} みそ汁 ^{しる} | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ | こめ むぎ あぶら | しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん | 634 35.9 16.8 3.2 | あじさいサラダは、紫 キャベツを使い、あじさ いに見立てたサラダで す。 |
| 13 | 金 | コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 | チリコンカン グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ | パン あぶら | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラ | 682 30.1 28.9 2.8 | |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | にく ^{にく} 肉じゃが みそ汁 ^{しる} | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ | こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう | にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ | 614 26.8 13.7 3.1 | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー (kcal) | 食育ひとくちメモ |
|----|----|----------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------|--|
| | | | | | | | たんぱく質 (g) | |
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨の もとになる食品 | エネルギーの もとになる食品 | 体の調子を 整える食品 | 脂 質 (g) | |
| | | | | | | | 食 塩 (g) | |
| 17 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | とりにく て や 鶏肉の照りマヨ焼き グリーンサラダ レタススープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | こめ むぎ マヨネーズ さとう | キャベツ きゅうり アスパラ レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう | 624 | 揚げ魚の甘酢あんか けは、揚げたての魚に 野菜入りの甘酢あんを 絡めて食べます。 |
| | | | | | | | 30.3 | |
| | | | | | | | 18.6 | |
| | | | | | | | 2 | |
| 18 | 水 | わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこん 大根サラダ | ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ハム | スパゲッティ あぶら バター | たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき こまつな にんにく だいこん きゅうり みずな | 628 | |
| | | | | | | | 25.7 | |
| | | | | | | | 27.3 | |
| | | | | | | | 2.1 | |
| 19 | 木 | チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 | かぶのスープ あお 青りんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | こめ むぎ あぶら バター | たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう | 623 | |
| | | | | | | | 23.9 | |
| | | | | | | | 20.6 | |
| | | | | | | | 2.9 | |
| 20 | 金 | ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 | あ ぎかな あまず 揚げ魚の甘酢あんかけ だいず 大豆のスープ | ぎゅうにゅう メルルーサ だいず とりにく | パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら | たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん ほうれんそう | 669 | |
| | | | | | | | 33 | |
| | | | | | | | 25.8 | |
| | | | | | | | 3.2 | |
| 23 | 月 | えびピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 | こまつな 小松菜とささみのスープ | ぎゅうにゅう えび とりささみ | こめ むぎ バター あぶら | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな コーン | 577 | |
| | | | | | | | 26.7 | |
| | | | | | | | 14.5 | |
| | | | | | | | 3 | |
| 24 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | すぶた 酢豚 にらスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう | にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ パブリカ ピーマン バイン にら もやし コーン | 653 | |
| | | | | | | | 29.9 | |
| | | | | | | | 17.6 | |
| | | | | | | | 3 | |
| 25 | 水 | キャベツとベーコンのスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 | まめまめサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト | スパゲッティ あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり きぬさや えだまめ いんげん | 697 | |
| | | | | | | | 28 | |
| | | | | | | | 31.3 | |
| | | | | | | | 2.4 | |
| 26 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 | さばのしおや 塩焼き ナムル しる みそ汁 | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ | こめ むぎ ごま ごまあぶら | ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ | 718 | !!朝食おすすめ献立!! 主食＋主菜＋副菜とバ ランスよく組み合わせ た朝食におすすめの献 立です。 |
| | | | | | | | 29 | |
| | | | | | | | 32.9 | |
| | | | | | | | 3.1 | |
| 27 | 金 | くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 | とりにく に 鶏肉のケチャップ煮 チーズサラダ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ | パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ | にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり | 646 | |
| | | | | | | | 32.8 | |
| | | | | | | | 20.9 | |
| | | | | | | | 3.4 | |
| 30 | 月 | ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 | わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ | こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら | はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ねぎ ほししいたけ | 624 | |
| | | | | | | | 30 | |
| | | | | | | | 15 | |
| | | | | | | | 3.2 | |

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御承ください。 * * * *

ぎゅうにゅう の
牛乳飲んでいますか？

がつ ぎゅうにゅうがつかん
〇6月は牛乳月間

がつ にち ぎゅうにゅう ひ
〇6月1日は牛乳の日

きゅうしよく
〇給食には、どうして牛乳が出るの？

せいちょうき とく じゅうよう
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムはほね
は ざいりよう にんげん こつりよう
歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねる
ごとくに減少していきます。身長を伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫
は いじ げんしよう しんちよう の
な歯を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることがひつよう
は せいちょうき じゅうぶん
です。もち
ろん、カルシウムだけでなく、いろうんな食品からバランスよくえいようそ
えいようそ
適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。