

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)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
		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			
2	月	ナン 牛乳	大豆とひき肉のカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす 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 牛乳	根菜の甘辛煮 みそ汁	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	鶏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	鶏ときのこの中華風ス パゲッティは、オイステ ソースを使い、中華風に仕上げます。	
5	木	ごはん 牛乳	あじの梅肉焼き いんげんのしょうが和え 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 こんにゃく	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	梅には疲労回復や食欲増進、殺菌効果などがあるため、これから季節にぴったりです。	
6	金	ロールパン りんごジャム 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 牛乳	油淋鶏 中華和え きくらげと卵のスープ	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	山菜ピラフは、ぜんまいやわらび、たけのこなどの山の幸を使い、香り良いピラフに仕上げます。	
10	火	山菜ピラフ 牛乳	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 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 牛乳	鮭の香味焼き 野菜炒め みそ汁	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		
13	金	コッペパン 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	チリコンカンはアメリカ発祥の料理で、豆やひき肉を使ったトマト味の炒め物です。	
16	月	ごはん 牛乳	肉じゃが みそ汁	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
		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		
							たんぱく質 (g)	
							脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
17	火	ごはん 牛乳	とりにく 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 30.3 18.6 2	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。
18	水	わふう 和風スパゲッティ 牛乳	たいこん 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 牛乳	かぶのスープ あだ 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 牛乳	あさかな あます 揚げ魚の甘酢あんかけ だいす 大豆のスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいす 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 パプリカ 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 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 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 パプリカ ピーマン パイン 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 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	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。
26	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル 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 29 32.9 3.1	
27	金	くろ 黒パン 牛乳	とりにく 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 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	中華丼は、いか、えび、豚肉と様々な野菜を使い、具沢山に仕上げます。

* * * * 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了承ください。 * * * *

牛乳飲んでいますか？

〇6月は牛乳月間

〇6月1日は牛乳の日

〇給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や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必要です。もちろん、カルシウムだけでなく、いろんな食品からバランスよく栄養素をとること、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。