

6月分 学校給食献立予定表

令和8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
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
							食塩相当量 (g)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こんさい あまからに 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	かみかみ献立
							24.9	
							17.9	
							3	
2	火	サンマー丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ けんさん 県産アイスマルク	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく アイスマルク	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	もやし たまねぎ にんじん こまつな にら もやし きくらげ	674	横浜開港記念日 献立
							26.6	
							19.4	
							2.8	
3	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(ぶどう味)	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	652	季節の味みつけた！ ～梅雨～
							29.6	
							21.7	
							2	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 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	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 の季節にぴったりで す。
							31.8	
							16	
							3.2	
5	金	黒パン ぎゅうにゅう 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	
8	月	スタミナ焼肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳	けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう さといも	638	運動会献立
							30.9	
							17.3	
							2.4	
9	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	あ さかな 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	607	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。
							32.9	
							20.8	
							3.3	
10	水	とり 鶏ときのこの中華風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	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	602	鶏ときのこの中華風ス パゲッティは、オイス ターソースを使い、中 華風に仕上げます。
							29.2	
							18.8	
							2.4	
11	木	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間ゼリー (りんご・ヨーグルト味)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	649	かみかみ献立
							24.5	
							17.5	
							3	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にく 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 ほしいたけ いんげん なめこ ねぎ	614	
							26.8	
							13.7	
							3.1	
15	月	さんさい 山菜ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜スープ ももゼリー	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	645	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。
							24.7	
							21.3	
							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)								
食塩相当量 (g)								
16	火	ロールパン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちやのシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりこ	パン ジャム バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちや マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	694	かぼちやには、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。
							29.5	
							25.6	
							2.8	
17	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	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら マヨネーズ	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	
18	木	ナン ぎゅうにゅう 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	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 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	712	!! 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。
							28.8	
							32.3	
							3.1	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン えのき しめじ こまつな みつば	634	
							29.4	
							19.5	
							2.9	
23	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 ちゅうかあ 中華和え きくらげと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりこ 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	
24	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	635	
							32.5	
							18.5	
							2.2	
25	木	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	617	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。
							29.4	
							15	
							3	
26	金	くろ 黒パン 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	660	世界ぐるっと給食
							30.3	
							23.9	
							2.8	
29	月	チャーハン ジョア	にらスープ	ジョア たまご やきぶた とりこ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	600	~アメリカ編~
							24.1	
							14.7	
							2.7	
30	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とりこ 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 とりこ 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	

* * * * 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。 * * * *

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

6月は歯と口の健康週間があります。「かみかみ献立」として、1日(月)根菜の甘辛煮、11(木)鶏ごぼうピラフを提供します。よく噛んで食べましょう！！

●健康な歯を保つためのポイント

- ・食事はよくかんで食べましょう
- ・いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- ・だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう