

令和5年度 6月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		755 31.0 20.6 2.1
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅうのひ	
	たらのムニエル	こむぎこ バター	たら		
	ごまドレッシングサラダ	ごま さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ ほうれんそう ごぼう コーン	
	ミルクスープ	じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ こまつな	
マスカットゼリー	(さとう みずあめ)			(ぶどうかじゅう)	
2日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		748 24.5 25.2 2.3
	ごはん	こめ			
	キャベツメンチカツ	(とんし さとう) こめあぶら	(とりにく ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ)	
	こまつなもやしのからしあえ	さとう		こまつな キャベツ もやし	
じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	わかめ		たまねぎ	
5日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		762 24.9 21.7 2.3
	カレーライス	こめ おぎ			
	かいそうサラダ	じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	
	てづくりびわゼリー	さとう サラダあぶら	かいそうミックス	キャベツ きゅうり コーン にんじん	
ジュリアンスープ	さとう	ゼラチン		びわ レモンかじゅう	
6日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		760 31.9 33.8 2.8
	ミルク(コーヒー)	(さとう インスタントコーヒー)			
	ロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	とりにくのトマトにこみ	バター	とりにく	たまねぎ しめじ トマト にんにく グリーンピース	
ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム		にんじん たまねぎ きゅうり	
ジュリアンスープ				キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	
7日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		770 25.8 23.7 2.0
	ごはん	こめ			
	あげだしとうふのおろしがけ	かたくりこ こめあぶら さとう	とうふ	だいこん はねぎ	
	キャベツとこまつなのこんぶあえ		こんぶ	キャベツ こまつな にんじん	
さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりにく		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	
8日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		764 31.9 20.0 2.8
	ごはん	こめ		6がつ9か はたまごのひ	
	おやこに	じゃがいも さとう	とりにく たまご なた	たまねぎ みつば	
	キャベツとちんげんさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ ちんげんさい きゅうり	
かぼちゃとえのきのみそしる				かぼちゃ たまねぎ えのき	
9日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		763 27.9 23.0 2.2
	ごはん	こめ		6がつ11にちはにゅうばい	
	いわしのうめに	(さとう でんぶん)	(いわし)	(しそちゅうしゅつえき ばいにく)	
	ちくぜんに	サラダあぶら さとう	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ グリーンピース	
もやしとこまつなのみそしる				もやし にんじん こまつな	
あじさいゼリー	(さとう みずあめ)			(ぶどうかじゅう)	
12日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 29.6 23.1 2.6
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	さわらのたつたあげ	(でんぶん こめこ) こめあぶら	(さわら)	(しょうが)	
	きりぼしだいのツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
とうふとなめこのみそしる		とうふ		ねぶかねぎ なめこ	
かわちばんかん				かわちばんかん	
13日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740 32.0 31.7 2.6
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	しずおかけんさんいちごのジャム	(みずあめ さとう)		(いちご)	
	ミートローフ	パンこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	
やさしいマリネ	はちみつ オリーブオイル	ぎゅうにゅう		だいこん きゅうり にんじん しめじ	
ひよこまめのスープ		ベーコン わかめ		ひよこまめ たまねぎ にんじん キャベツ	
14日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		750 31.0 22.6 2.1
	ごはん	こめ			
	とりにくのパーベキューソース	さとう	とりにく	りんご はねぎ しょうが にんにく	
	キャベツのからしごまあえ	さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
さつまいもとえのきのみそしる	さつまいも			えのき はねぎ	
15日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		752 29.7 24.1 2.2
	ごはん	こめ		6がつ15にちはしょうがのひ	
	ぶたにくのしょうがいため	さとう サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
	ひじきサラダ	さとう ごま	ひじき	にんじん キャベツ しょうが	
じゃがいもとこまつなのみそしる	じゃがいも			こまつな にんじん	
16日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		761 34.9 24.6 2.3
	ごはん	こめ		6がつ18にちはさくらんぼのひ	
	マーボー豆腐	さとう かたくりこ ごまあぶら サラダあぶら ラーゆ	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが にんにく	
	パンパンジーサラダ	ごま さとう ごまあぶら ラーゆ	とりにく	もやし きゅうり しょうが にんにく	
さくらんぼ				さくらんぼ	

19日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					
	ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう サラダあぶら かたくりこ	ぶたにく	キャベツ	にんじん たけのこ はねぎ		750
	こまつなのしらすあえ	さとう	しらす	しょうが	キャベツ こまつな しめじ		30.5
	あおのりだんごじる	(さとう でんぶん)	(すけそうだら あおのり)		たまねぎ にんじん みずな		20.1
ぶどうヨーグルト	こんにやくいもちゅうしゅつづつ クリーム	(ぜんぶんにゅう にゅうたんぱくしつ ホエーパウダー)			(ぶどう ぶどうかじゅう かんてん)		2.9
20日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	カレーうどんのつゆ	(こむぎこ)					746
	コーンいりグリーンサラダ	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん		31.5
	しずおかけんさんみかんゼリー	オリーブオイル さとう			キャベツ きゅうり にんじん コーン		29.0
21日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ごはん	こめ						737
さばのしおやき		さば					26.2
こまつなごまサラダ	さとう ごま サラダあぶら				キャベツ こまつな にんじん		26.7
じゃがいもともやしのみそしる	じゃがいも				もやし はねぎ		2.0
22日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	むぎごはん	こめ むぎ					730
	ビビンパのぐ	ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにく ぶたにく たまご		もやし ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ にんにく		27.6
	さくらえびいりシューマイ	(こむぎこ とんし でんぶん ねぎあぶら さとう)	(たら さくらえび だいずたんぱく)		(たまねぎ)		23.3
するがわんさんわかめのスープ	ごま ごまあぶら	わかめ			ねぶかねぎ		2.8
23日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					770
	くろはんぺんおちゃフライ	(でんぶん さとう パンこ こむぎこ コーンフラワー) こめあぶら	(さば いわし たら)		(せんちゃ)		28.7
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム		ちんげんさい キャベツ レモンかじゅう		24.8
とんじる	さといも サラダあぶら	ぶたにく どうふ			だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ		2.3
26日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					744
	スタミナやきにく	さとう サラダあぶら	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ しょうが にんにく		29.3
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう	のり		もやし きゅうり にんじん		25.1
じゃがいもとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ			たまねぎ		2.3
27日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)				765
	メイプルジャム	(みずあめ さとう メイプルシロップ)			(かんてん)		34.2
	さけのおちゃパンこやき	パンこ サラダあぶら	さけ		せんちゃ		32.8
	キャベツとハムのフレンチサラダ	オリーブオイル さとう	ハム		キャベツ きゅうり コーン		2.5
パンプキンスープ	こむぎこ サラダあぶら パター なまクリーム	ぎゅうにゅう			かぼちゃ たまねぎ パセリ		
28日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					751
	あつあげのねぎみそやき	さとう ごまあぶら ごま	あつあげ		ねぶかねぎ		29.5
	キャベツときゅうりのゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり		24.1
	ごもくじる	さといも サラダあぶら	とりにく		にんじん こまつな ごぼう		2.0
ネーブルオレンジ					ネーブルオレンジ		
29日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					769
	ぶたにくのてりマヨやき	マヨネーズ さとう	ぶたにく		もやし		33.4
	にんじんとこまつなごまあえ	ごま さとう			にんじん キャベツ こまつな		24.1
	たまねぎとえのきのみそしる				たまねぎ えのき ちんげんさい		2.2
アシドミルク(のむヨーグルト)	(さとう)	(にゅうせいひん)					
30日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					778
	とりのからあげ	かたくりこ こめあぶら	とりにく		しょうが にんにく		31.6
	だいずのいそに	さとう サラダあぶら	とりにく だいず ひじき		にんじん ごぼう こんにやく		27.2
たまねぎとこまつなのみそしる					たまねぎ こまつな しめじ		2.1

*加工品の材料は()で表示しています。 *材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚園×0.52 小1, 2×0.58 小3, 4×0.69 小5, 6×0.83

6月19日~23日の1週間は

『ふるさと給食週間』です。

県内産の食材や料理が登場します!

《今月の目標》 牛乳の栄養について考えよう・よく噛んで食べよう

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。丈夫で健康な歯をつくるためには、

食事からしっかり栄養をとることが大切です。また、よく噛むことは虫歯予防につながります。

好き嫌いせず、いろいろなものをよく噛んで食べ、健康な歯を自指しましょう!

