令和４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になる	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(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		763 33.4 21.6 2.0
	ごはん	こめ			
	ぶたにくやさいいため	さとう　ごまあぶら　ごま	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　もやし　にんにく	
	こまつなのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		こまつな　キャベツ　にんじん	
	とうふとたまねぎのみそしる		とうふ	たまねぎ　にんじん	
	ぎゅうにゅうたっぷりババロア	(みずあめ　さとう)	(ぎゅうにゅう　にゅうせいひん)		
2日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		764 26.3 26.2 1.7
	ごはん	こめ			
	じゃがいもとベーコンのオムレツ	じゃがいも　バター　サラダあぶら	たまご　ベーコン　チーズ	たまねぎ	
	コーンいりグリーンサラダ	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	
	オニオンスープ	サラダあぶら		たまねぎ　にんじん　ちんげんさい	
3日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		776 24.5 26.2 2.2
	ごはん	こめ			
	こくさんあじフライ	こめあぶら　(パンこ　こむぎこ　でんぷん)	(あじ)		
	コーンとキャベツのごまあえ	ごま　さとう	あぶらあげ	キャベツ　コーン　きゅうり　にら	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		たまねぎ　ちんげんさい　にんじん	
6日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		777 26.6 25.0 2.7
	カレーライス	こめ　むぎ			
		じゃがいも　サラダあぶら	ぶたにく　ミックスチーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	
	かいそうサラダ	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	
	かたぬきチーズ		チーズ		
7日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		761 35.0 31.2 2.6
	マーガリンいりロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう　マーガリン)	(だっしふんにゅう)		
	はちみつチキン	はちみつ	とりにく	しょうが　にんにく	
	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	
	いんげんまめのトマトスープ	バター	しろいんげんまめ　ベーコン　チーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　セロリー　にんにく　パセリ	
8日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		760 36.2 23.8 2.7
	ごはん	こめ			
	あつあげとぶたにくのみそいため	サラダあぶら　さとう　かたくりこ	あつあげ　ぶたにく	キャベツ　もやし　ピーマン　しいたけ　しょうが	
	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	
	ちくわとにんじんのすましじる		ちくわ	にんじん　たまねぎ	
9日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		772 32.2 27.8 2.6
	たまごとじうどん	(こむぎこ)			
		かたくりこ　さとう	たまご　とりにく　わかめ	はくさい　にんじん　ねぶかねぎ　しいたけ	
	たまねぎとこえびのかきあげ	こむぎこ　かたくりこ　こめあぶら	えび　たまご	たまねぎ　みつば	
	りんご			りんご	
10日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 28.5 23.7 2.3
	ごはん	こめ			
	いわしのうめに	(さとう　でんぷん)	(いわし)	(しそちゅうしゅつえき　ぱいにく)	
	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	
	だいこんとちんげんさいのみそしる	じゃがいも		だいこん　ちんげんさい	
13日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		766 27.5 24.1 2.6
	ごはん	こめ			
	くろはんぺんおちゃフライ	(でんぷん　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)	
	キャベツときゅうりのうめあえ	さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん　うめ　しょうが	
	とんじる	さといも　サラダあぶら	ぶたにく　とうふ	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく　はねぎ	
14日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		764 33.3 31.8 2.7
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	しずおかけんさんみかんのジャム	(みずあめ　さとう)		(みかん)	
	さわらのコーンマヨネーズやき	マヨネーズ	さわら	たまねぎ　コーン　にんじん　パセリ	
	ペンネのトマトソテー	ペンネ　オリーブオイル	ベーコン　チーズ	トマト　たまねぎ　しめじ　ピーマン　にんにく	
	ちんげんさいのスープ	かたくりこ		ちんげんさい　にんじん　もやし	
15日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 32.2 23.8 2.4
	ごはん	こめ			
	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	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	
	あおのりだんごじる	(さとう　でんぷん)	(すけそうだら　あおのり)	たまねぎ　にんじん　こまつな　しめじ	
16日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		776 32.9 22.2 3.1
	ごはん	こめ			
	おやこに	じゃがいも　さとう	とりにく　たまご　なると	たまねぎ　みつば	
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム	キャベツ　ちんげんさい　レモンじる	
	とうふとこまつなのみそしる		とうふ	こまつな　にんじん	

ぎゅうにゅう の ひ

オムレツ の ひ

あじ の ひ

☆ ６がつ４か ～ ６がつ10か は はとくちの けんこうしゅうかん ☆

６がつ９か は たまごのひ

６がつ11にち は にゅうばい

17日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		773 21.5 23.7 2.1
	ごはん	こめ			
	しずおかけんさんだいずコロッケ	(じゃがいも　さとう　だいずあぶら パンこ　こめこ　こむぎこ)　こめあぶら	(だいず)	(たまねぎ)	
	こまつなのしらすあえ	さとう	しらす	キャベツ　こまつな　しめじ	
	もやしとみずなのみそしる			もやし　にんじん　みずな	
	しずおかげんさんみかんのタルト	(こむぎこ　マーガリン カスタードクリーム　さとう　こめこ)	(にゅうせいひん　ぎゅうにゅう)	(うんしゅうみかんかじゅう)	
20日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 33.6 23.7 2.4
	ごはん	こめ			
	マーボーどうふ	さとう　かたくりこ　サラダあぶら ごまあぶら　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	
	バンバンジーサラダ	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	
21日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		776 34.3 28.2 2.7
	りんごチップロールパン	(こむぎこ　さとう　ショートニング)	(だっしふんにゅう)	(りんご)	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	かたくりこ　こめあぶら	とりにく　とりレバー	しょうが　にんにく	
	コールスローサラダ	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	
	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	
22日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 30.9 22.6 2.2
	ごはん	こめ			
	いろどりやさいのたまごやき	さとう　サラダあぶら　ごまあぶら	たまご　ぶたにく	ちんげんさい　たまねぎ　にんじん はねぎ　しいたけ	
	ごもくにまめ	さとう	だいず　さつまあげ　こんぶ	にんじん　ごぼう　こんにゃく	
	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　キャベツ	
23日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		767 30.8 22.5 3.0
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	とりにくのバーベキューソース	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　こまつな	
24日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		764 32.4 22.8 2.4
	ごはん	こめ			
	さけのチャンチャンやき	バター　さとう	さけ	キャベツ　たまねぎ　もやし　ピーマン にんじん	
	じゃがいものごまマヨサラダ	じゃがいも　マヨネーズ　ごま		にんじん　さやいんげん	
	とうふとみつばのすましじる		とうふ	しめじ　みつば	
27日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		767 30.7 23.2 1.9
	ごはん	こめ			
	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	
	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　キャベツ　こまつな	
	えのきとちんげんさいのみそしる			たまねぎ　えのき　ちんげんさい	
	ももゼリー	(さとう)		(ももかじゅう　もも)	
28日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		765 28.8 29.4 2.4
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	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)	
	とりにくとぶたにくのハンバーグ	(とんし　さとう)	(とりにく　ぶたにく)	(たまねぎ　トマトペースト しょうがペースト　にんにくペースト)	
	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	
	パンプキンスープ	こむぎこ　サラダあぶら　バター なまクリーム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　パセリ	
29日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		766 27.9 23.4 2.4
	むぎごはん	こめ　むぎ			
	ビビンバのぐ	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	
	しらすいりシューマイ	(とんし　さとう　こむぎこ)	(たら　しらす)	(たまねぎ　しょうが)	
	はくさいとおこげのスープ	(もちごめ　しょくぶつゆ)　ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　はねぎ	
30日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	せんちゃ	777 26.4 28.6 2.4
	ごはん	こめ			
	こいわしのなんばんづけ	(パンこ　バターこ)　こめあぶら さとう　ごま	(かたくちいわし)	たまねぎ　にんじん	
	ちんげんさいのおかかあえ		かつおぶし	ちんげんさい　キャベツ　きゅうり	
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ	きりぼしだいこん　こまつな	

＊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。
幼稚部×0.52　小1，2×0．58　小3，4×0．69　小5，6×0．83

6月13日～17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、健康な歯を目指しましょう！