

令和4年度 6月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには**下線を**引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	骨	の	体	の	
		も	や	や	の	整	や	も
		と	に	骨	の	え	も	と
		なる	なる	の	を	る	と	なる
		もの	もの	もの	もの	もの	もの	もの
1 水	ごはん						ごはん	796kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.9g
	ホキのマスタードやき	ホキ				マスタード	マヨネーズ	27.5%
	ひじきといんげんのサラダ	ひじき				さやいんげん とうもろこし	ごま	1.9g
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳				玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 油	
	むらさきもチップス						さつまいも 油 砂糖	
2 木	まるパン						パン	810kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						34.2g
	おからいりハンバーグ	豚肉 豚レバー おから 牛乳 卵				にんにく 玉ねぎ	油 パン粉 三温糖	29.6%
	はるさめサラダ					にんじん きゅうり	春雨 ごま油 三温糖 ごま	4.2g
	もやしとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ				もやし 葉ねぎ		
	さくらんぼゼリー	(乳酸Ca)				(さくらんぼ果汁)	(砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖 加工デンプン)	
3 金	むぎごはん						ごはん 麦	766kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.7g
	なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 生揚げ				しょうが ねぎ にんじん キャベツ	ごま油 三温糖 片栗粉	25.8%
	もやしのさっぱりサラダ					もやし ほうれん草 にんじん	三温糖 ごま油 ごま	3.0g
	もずくスープ	もずく				ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	ごま ごま油	
6 月	うめごはん						ごはん	735kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						19.8g
	やさいかきあげ					玉ねぎ とうもろこし にんじん ごぼう 三つ葉	油 小麦粉	20.3%
	もやしのいそあえ	のり				もやし キャベツ にんじん ほうれん草		3.0g
	あさりのみそしる	あさり みそ				えのき 玉ねぎ 葉ねぎ		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト				りんご みかん	上白糖	
7 火	ごはん						ごはん	742kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.4g
	とりのはちみつレモンやき	鶏肉				レモン	はちみつ	25.2%
	ごもくきんぴら	さつまいも				ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん	油 三温糖 ごま	2.8g
	とうふとなめこのみそしる	豆腐 みそ				なめこ 葉ねぎ		
8 水	むぎごはん						ごはん 麦	789kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.0g
	さばとトマトのチーズやき	(サバ みそ) チーズ				ミニトマト	(砂糖)	30.5%
	ごまドレッシングサラダ					キャベツ ほうれん草 とうもろこし	ごま油 三温糖 ごま	2.7g
	こんさいのコンソメスープ					玉ねぎ にんじん れんこん パセリ		
9 木	ごはん						ごはん	744kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.5g
	にくじゃが	豚肉				玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 三温糖 ごま油	21.6%
	やさいのあさづけ					レモン 大根 にんじん きゅうり	グレープシードオイル 三温糖	3.5g
	きりぼしだいこんのみそしる	わかめ みそ				玉ねぎ 切り干し大根		
10 金	むぎごはん						ごはん 麦	763kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.0g
	とうふいりミートローフ	豚肉 豚レバー 卵 豆腐				しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ	油 パン粉 三温糖	27.2%
	さっぱりほうれんそう	ツナ				しめじ にんじん ほうれん草	ごま	2.7g
	なまあげとしいたけのみそしる	生揚げ みそ				しいたけ にんじん 三つ葉		
13 月	むぎごはん						ごはん 麦	728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						29.0g
	わかさぎフライ	(わかさぎ 植物性たん白)					(パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉) 油	24.2%
	ほうれんそうとエリンギのサラダ	ツナ				ほうれん草 エリンギ	三温糖 グレープシードオイル	2.5g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ				にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しょうが 葉ねぎ		
14 火	むぎごはん						ごはん 麦	742kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						24.7g
	かみかみドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆				にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん トマト レーズン ピーマン	油 小麦粉 カレールウ	24.6%
	ふくじんあえ					キャベツ きゅうり にんじん 大根 (大根 きゅうり なす れんこん しょうが しその葉)	(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)	2.2g
15 水	ごはん						ごはん	790kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						26.1g
	なまあげのおろしかけ	生揚げ				大根 葉ねぎ	三温糖	29.8%
	ごぼうえだまめサラダ	枝豆				ごぼう にんじん	三温糖 マヨネーズ ごま	2.4g
	じゃがいもとこまつなのみそしる	みそ				玉ねぎ 小松菜	じゃがいも	

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分											
		血	肉	骨	の	体	の		調	子	を	熱	の	力	の	も	と	に	な
16 木	ごはん							ごはん	775kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							24.6g										
	マーボーなす	豚肉 豚レバー みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ ☆ ニラ		ごま油 三温糖 片栗粉		24.3%										
	ちゅうかあえ				にんじん 小松菜 もやし		ごま油 三温糖 ごま		2.3g										
	サイダーかん				寒天		上白糖												
17 金	ごはん							ごはん	757kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							25.7g										
	きびなごのねぎソース	(きびなご)			ねぎ		(パン粉 ごま 小麦粉 コーンフラワー) 油 三温糖		28.2%										
	きりぼしだいごんのサラダ	ツナ			切り干し大根 ほうれん草 にんじん		マヨネーズ		2.8g										
	なすとまいたけのみそしる	みそ			☆ 玉ねぎ まいたけ 葉ねぎ														
 6月20日(月)～24日(金)は「ふるさと給食週間」です! 																			
20 月	ガーリックライス						にんにく	ごはん 麦 グレープシードオイル	804kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							25.7g										
	ツナとじゃがいものグラタン	ツナ 牛乳 チーズ 豆乳			にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ		じゃがいも バター 小麦粉 油		25.2%										
	ひじきとコーンのサラダ	ひじき			もやし とうもろこし		ごま		3.6g										
	ミネストローネ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 パーコン			トマト 玉ねぎ にんじん セロリ		小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦												
21 火	むぎごはん							ごはん 麦	828kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							36.6g										
	たまごのカップやき	鶏肉 卵			玉ねぎ にんじん グリンピース		三温糖		26.8%										
	くろはんぺんいりごもくまめ	こんぶ 大豆 黒はんぺん			しいたけ にんじん こんにゃく				3.3g										
	もやしとわかめのみそしる	みそ わかめ 油揚げ			もやし														
22 水	しらすごはん	しらす						ごはん	785kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							22.9g										
	うなぎいものコロッケ	(植物性たん白)					(さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物性油脂) 油		22.9%										
	きりぼしだいごんのナムル				切り干し大根 きゅうり にんじん		ごま油 三温糖 ごま		4.0g										
	かにかまとたまごのみそしる	みそ 卵 かに風味かまぼこ			ほうれん草		片栗粉												
23 木	バーガーパン							パン	727kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.4g										
	くろはんぺんおちゃフライ	(さば いわし たら 植物性たん白)			(せん茶)		(でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーン フラワー) 油		33.5%										
	もやしのカレーサラダ				もやし にんじん きゅうり とうもろこし				3.7g										
	玉ねぎとミニトマトのコンソメスープ				玉ねぎ にんじん ミニトマト ほうれん草														
スライスチーズ	チーズ																		
24 金	ごはん							ごはん	795kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							31.7g										
	とうふでんがく	豆腐 みそ					三温糖 ごま		23.5%										
	くきわかめともやしのナムル	きわかめ 油揚げ かつお節			もやし にんじん きゅうり とうもろこし		三温糖 ごま油		3.5g										
	なすとぶたにくのみそしる	豚肉 みそ			☆ 玉ねぎ 葉ねぎ														
ゆでとうもろこし				とうもろこし															
27 月	ごはん							ごはん	716kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.2g										
	ぶたのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ にんじん しょうが		ごま油 三温糖		24.1%										
	きりぼしだいごんのごまずあえ				切り干し大根 にんじん 小松菜		三温糖 ごま		3.1g										
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ みそ わかめ																	
28 火	ごはん							ごはん	802kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							34.1g										
	いためだいず	豚肉 大豆 みそ			ねぎ にんじん		油 三温糖		26.0%										
	じゃがいものおかあえ	かつお節 豆乳			きゅうり にんじん 玉ねぎ		じゃがいも ごま		2.3g										
	あじのつみれじる	アジ みそ わかめ			しょうが 葉ねぎ		片栗粉												
29 水	ごはん							ごはん	731kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							37.5g										
	シイラのピザやき	シイラ チーズ			ピーマン 玉ねぎ				19.6%										
	ひじきともやしのサラダ	ひじき			とうもろこし もやし		ごま		2.8g										
	にくだんごとざっくこのスープ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 (鶏レバー 鶏肉 大豆)			(玉ねぎ にんじん ねぎ) にんじん セロリ トマト		小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 (パン粉 でん粉 砂糖) 三温糖												
30 木	むぎごはん							ごはん 麦	724kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							24.8g										
	とりとレバーのあまからあえ	(鶏レバー) 鶏肉			(しょうが) にんにく しょうが		(でん粉) 片栗粉 油 三温糖		25.2%										
	ちんげんさいのおひたし	かつお節			チンゲン菜 もやし				3.1g										
	もやしとニラのみそしる	みそ			もやし ニラ														

