

令和7年度 6月給食献立表

浜松みつくし特別支援学校

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
2月	牛乳 ごはん ひじきハンバーグ 水菜のサラダ みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 卵 豆腐 牛乳 かまぼこ 卵(非加熱) みそ	玉ねぎ しょうが ねぎ ひじき キャベツ 水菜 きゅうり チンゲン菜 えのき	米 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 植物油	685 30.7 26.7 2.9
3火	牛乳 ごはん とり肉のみそてり焼き さつまいもサラダ すまし汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	681 34.2 22.6 2.7
4水	牛乳 黒糖入りロールパン さけのハーブ焼き ペンのトマトソテー チキンスープ	牛乳 脱脂粉乳 さけ ウインナー とり肉	玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 植物油脂 黒砂糖 オリーブ油 パンネ オリーブ油	742 40.1 29.9 2.8
5木	牛乳 カレーピラフ 野菜ナゲット 豚肉と玉ねぎのスープ とうもろこし	牛乳 ウインナー 魚すりみ 豆腐 豆乳 豚肉	玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが とうもろこし	米 麦 バター 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油	742 21.7 31.2 3.6
6金	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょう焼き かぼちゃの和風ソテー けんちん汁	牛乳 さわら さつま揚げ 厚揚げ みそ	ゆず こんぶ かぼちゃ いんげん こんにゃく 人参 ねぎ	米 砂糖 植物油	689 35.9 23.3 3.5
9月	牛乳 ごはん 豆腐の肉みそかけ 里いものサラダ すまし汁	牛乳 豆腐 とり肉 みそ まぐろ油漬 みそ	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 小松菜 人参 わかめ	米 砂糖 片栗粉 植物油 里いも マヨネーズ 砂糖 ごま おふ	731 30.4 28.0 2.7
10火	牛乳 ごはん さばの南部焼き じゃがいもとしめじの炒め煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	しょうが しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜	米 ごま じゃがいも 砂糖 植物油	701 34.9 25.7 2.7
11水	牛乳 ロールパン とり肉のピザ焼き ごぼうのサラダ レタスのスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 チーズ ハム みそ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ	小麦粉 植物油脂 砂糖 植物油 砂糖 マヨネーズ	716 30.7 33.1 3.3
12木	牛乳 ごはん お好み焼き風卵焼き ほうれん草と糸こんのごまあえ みそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつおぶし 油揚げ みそ	キャベツ なら 青のり ほうれん草 キャベツ 人参 こんにゃく 白菜 しめじ	米 植物油 ごま油 ごま 砂糖 植物油	676 30.1 27.5 3.2
13金	牛乳 とりごぼうチャーハン 焼きぎょうぎ もやし中華あえ わかめスープ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 豚肉 とり肉 大豆粉 ハム ヨーグルト	人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ キャベツ なら もやし きゅうり にんにく チンゲン菜 ねぎ わかめ りんご果汁	米 麦 砂糖 植物油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 豚脂 植物油 砂糖 ごま油 砂糖	737 26.1 25.5 4.3

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
16月	牛乳	牛乳	ふるさと給食週間の詳細は、後日配信の「給食だより」をご覧ください。		719
	ごはん			米	28.1
	かつおフレーク入卵焼き	かつお煮つけ 卵		片栗粉 砂糖 植物油	22.8
	厚揚げとキャベツのごま酢あえ	厚揚げ	キャベツ きゅうり しょうが	ごま 砂糖	2.7
	みそ汁	みそ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
	静岡県産お茶プリン	豆乳	まっ茶	砂糖 植物油	
17火	牛乳	牛乳		米	711
	さくらごはん			米	25.3
	さつまいもコロッケ		玉ねぎ	さつまいも じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油	20.3
	肉野菜炒め	豚肉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく	片栗粉 砂糖 植物油	4.0
	みそ汁	豆腐 みそ	ねぎ		
18水	牛乳	牛乳			661
	食パン いちごジャム	脱脂粉乳	いちご果汁	小麦粉 植物油脂 砂糖	30.4
	なすとトマトのグラタン	豚肉 チーズ	なす 玉ねぎ トマト ピーマン	砂糖 バター	23.7
	小松菜のサラダ	とり肉	キャベツ 小松菜 きゅうり	砂糖 ごま油	3.8
	水菜とコーンのスープ		玉ねぎ 水菜 コーン		
	いなさヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	
19木	牛乳	牛乳		米	713
	ごはん			米	33.9
	ごまさばの甘酢あんかけ	ごまさば	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ 椎茸	片栗粉 砂糖 植物油	20.8
	チンゲン菜のおかかあえ	かつおぶし	チンゲン菜 もやし 人参		2.4
	かきたま汁	卵	ねぎ わかめ	片栗粉	
	まっ茶玄米まんじゅう		小豆 まっ茶 寒天	玄米 砂糖 水あめ	
20金	牛乳	牛乳			716
	牛丼	牛肉	玉ねぎ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 植物油	24.2
	じゃがいもの和風サラダ	かつおぶし	きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	24.8
	すまし汁		小松菜	おふ	3.2
23月	牛乳	牛乳		米	716
	ごはん			米	25.7
	メンチカツ	とり肉 豚肉	玉ねぎ にんにく	片栗粉 豚脂 砂糖 植物油	29.0
	青菜とコーンのサラダ		きゅうり 小松菜 コーン	砂糖 オリーブ油	2.4
	みそ汁	みそ	玉ねぎ 水菜		
24火	牛乳	牛乳		米	702
	ごはん			米	27.9
	豆腐の中華あんかけ	豆腐	人参 玉ねぎ 枝豆 たけのこ 椎茸	片栗粉 砂糖 ごま油	24.9
	ビーフンサラダ	かまぼこ みそ	人参 きゅうり	ビーフン マヨネーズ ごま油	3.1
	みそ汁	油揚げ みそ	もやし ねぎ		
25水	牛乳	牛乳			737
	ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉 植物油脂 砂糖	39.6
	とり肉のオレンジソースがけ	とり肉	しょうが オレンジ果汁	砂糖 片栗粉	32.5
	玉ねぎのマヨネーズ炒め	ハム	チンゲン菜 玉ねぎ 人参	マヨネーズ オリーブ油	3.5
	野菜スープ	豚肉	ほうれん草 人参		
26木	牛乳	牛乳			726
	カレーうどん	豚肉	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸	小麦粉 片栗粉 植物油 砂糖	28.3
	きのこ入りシュウマイ	豚肉	玉ねぎ 椎茸 しめじ しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油	27.3
	切干大根のサラダ	ちくわ	切干大根 きゅうり 人参	マヨネーズ	3.8
27金	牛乳	牛乳		米	679
	ごはん			米	32.3
	ハンバーグトマトソース	豚肉 牛肉 牛乳 卵	玉ねぎ トマト バジル	パン粉 砂糖	26.1
	野菜とかにかまのあえ物	かにかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	2.5
	みそ汁	みそ	白菜 わかめ		
30月	牛乳	牛乳			678
	麦ごはん			米 麦	37.9
	さけの塩こうじ焼き	さけ			24.0
	キャベツのたくあんあえ		キャベツ きゅうり チンゲン菜 たくあん	ごま	3.1
	みそ汁	油揚げ みそ	なす ねぎ		