

# 令和8年度 6月給食献立表

浜松みを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
1月	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
2火	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
3水	牛乳 ロールパン とり肉のピザ風焼き 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
4木	牛乳 ごはん 千種焼き 野菜の和風サラダ きのこ汁 水ようかん	牛乳 卵 ちくわ かつお節	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ ひじき ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ 小豆	米 砂糖 植物油 砂糖	682 27.0 17.4 2.9
5金	牛乳 麦ごはん 酢豚 野菜の塩ナムル 春雨スープ バナナ	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ しょうが 椎茸 もやし きゅうり 人参 白菜 バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 植物油 ごま 植物油 春雨	713 23.4 21.7 2.5
8月	牛乳 ごはん 豆腐の肉みそがけ キャベツとツナのごまあえ すまし汁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ まぐろ油漬け	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ	米 砂糖 片栗粉 植物油 ごま 砂糖 おふ	695 31.9 24.3 3.1
9火	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	昆布 ゆず 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
10水	牛乳 ごはん 豚キムチ卵焼き じゃがいものごまサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 卵 えびエキス チーズ 白はんぺん	もやし 白菜 トマト にんにく 人参 きゅうり 水菜 しめじ	米 砂糖 植物油 じゃがいも ごま マヨネーズ	703 29.6 29.1 3.4
11木	牛乳 ごはん 松風焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 卵 みそ みそ	ねぎ きゅうり 人参 コーン 小松菜 えのき	米 ごま 砂糖 パン粉 マカロニ マヨネーズ 植物油	742 32.0 29.1 2.9
12金	牛乳 とりごぼうチャーハン 焼きぎょうざ もやしの中華あえ わかめスープ りんごヨーグルト	牛乳 とり肉 豚肉 とり肉 大豆粉 ハム ヨーグルト	人参 ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 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 小麦粉 片栗粉 砂糖 豚脂 植物油 砂糖 植物油 砂糖	680 28.7 19.2 5.1

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
15月	牛乳 トマトのハヤシライス ブロッコリーのサラダ	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ にんにく	米 小麦粉 バター 植物油 砂糖 砂糖 植物油	703 22.3 22.3 1.8
16火	牛乳 ごはん(細江まいひめ) さつまいもコロッケ 肉野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく ねぎ	米 さつまいも じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油 片栗粉 砂糖 植物油	692 24.8 20.3 2.9
17水	牛乳 さくらごはん ハンバーグトマトソース 小松菜のサラダ 水菜とコーンのスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 とり肉	玉ねぎ トマト バジル キャベツ 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 水菜 コーン	米 砂糖 パン粉 砂糖 植物油	688 32.1 25.2 3.5
18木	牛乳 ごはん(にこまる) かつおのてり焼き じゃがいものソテー かきたま汁 まっ茶玄米まんじゅう	牛乳 かつお 豚肉 卵	しょうが 人参 いんげん しめじ にんにく ねぎ わかめ 小豆 まっ茶 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 植物油 片栗粉 玄米 砂糖 水あめ	697 42.5 13.6 2.6
19金	牛乳 ごはん 桜えびシュウマイ すき焼き風煮 すまし汁 みかんタルト	牛乳 桜えび たら 豚肉 焼豆腐 なた 牛乳 卵	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ えのき こんにゃく 小松菜 みかん果汁	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 植物油 豚脂 砂糖 おふ 小麦粉 米粉 砂糖 植物油	706 27.9 22.9 2.5
22月	牛乳 ごはん 豆腐のねぎみそ焼き ビーフンサラダ いものこ汁	牛乳 豆腐 みそ かまぼこ みそ 豚肉	ねぎ 人参 きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 砂糖 植物油 ビーフン マヨネーズ 植物油 里いも	705 24.1 26.7 2.4
23火	牛乳 ごはん メンチカツ 青菜とコーンのサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 みそ	玉ねぎ にんにく きゅうり 小松菜 コーン 玉ねぎ 水菜	米 小麦粉 片栗粉 豚脂 砂糖 植物油 砂糖 植物油	683 22.2 27.9 2.4
24水	牛乳 ごはん とり肉のカレー焼き 野菜のマヨネーズ炒め みそ汁	牛乳 とり肉 ハム みそ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 砂糖 マヨネーズ 植物油 さつまいも	706 35.6 24.8 2.9
25木	牛乳 五目うどん 卵焼き おかかあえ お米のムース	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 かつお節 乳製品 卵	大根 人参 ごぼう 小松菜 椎茸 こんにゃく 白菜 人参 きゅうり	小麦粉 植物油 砂糖 砂糖 片栗粉 植物油 砂糖 植物油 米粉 砂糖	654 33.9 22.9 4.0
26金	牛乳 ごはん さけの塩こうじ焼き キャベツのたくあんあえ みそ汁	牛乳 さけ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり チンゲン菜 たくあん なす ねぎ	米 ごま	674 37.8 24.0 3.1
29月	牛乳 カレーライス 白菜のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム 卵(非加熱)	玉ねぎ 人参 トマト りんご にんにく 白菜 きゅうり 人参	米 じゃがいも 小麦粉 植物油 植物油 砂糖	726 23.4 23.8 2.2
30火	牛乳 わかめごはん きのこのココット 里いものサラダ すまし汁	牛乳 ベーコン 卵 とり肉 みそ たら たい	わかめ 玉ねぎ にんにく えのき しめじ 椎茸 小松菜 ほうれん草	米 バター 里いも マヨネーズ 砂糖 ごま 砂糖 片栗粉 植物油	701 31.3 24.8 3.8

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。