



学校給食予定献立表 みどり支援学校 ↓ 献立目標 ↓ 「よくかんで食べよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (木)	ぶどうパン 牛乳 和風ポトフ ひじきのサラダ	パン,じゃがいも,油	牛乳,鶏肉	たまねぎ,冬瓜,にんじん,しめじ水煮,ひじき,ピーマン,切り干し大根	鰹節,昆布茶,醤油,酢	689kcal 29.1g 24.1g 2.6g	○ポトフ フランスの家庭料理。ポトフは火にかけた鍋という意味があります。
2 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 あさりの中華スープ	精白米,でんぶん,油,砂糖,じゃがいも,ごま油	牛乳,豚肉,あさり	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,キャベツ,長ねぎ	酒,醤油,酢,ケチャップ,塩,こしょう,ガラスープ	737kcal 30.0g 20.5g 2.6g	○酢豚 中国の広東料理。酢豚という言葉は日本名で、中国では「古老肉(クウラオロウ)」といいます。
5 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮物 きゃべつの和え物	精白米,油,じゃがいも,砂糖,でんぶん	牛乳,豚肉	大根,にんじん,こまつな,しめじ水煮,キャベツ,きゅうり	酒,醤油,和風だし,酢	664kcal 24.1g 20.4g 1.9g	
6 (火)	ちゃんぽん麺 牛乳 大根のコチュジャン和え	ラーメン,油,ごま油,でんぶん,砂糖	豚肉,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,キャベツ,大根,きゅうり	酒,塩,こしょう,ガラスープ,醤油,コチュジャン,酢	641kcal 30.0g 15.4g 2.4g	○コチュジャン 米やもち米を発酵させ唐辛子を加えて熟成させた調味料。粘度があり、辛味の中に甘みがあるのが特徴です。
7 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のオニオンソテー 花野菜サラダ コンソメスープ	精白米,油,三温糖,ごま油,砂糖,じゃがいも	牛乳,豚肉	たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん,こまつな	塩,こしょう,ワイン,ソース,醤油,酢,コンソメ	700kcal 27.7g 24.8g 1.9g	○花野菜 ブロッコリーやカリフラワーは花の蕾を食べることから、花野菜と言われています。
8 (木)	ひじきのスパゲッティ 牛乳 金時豆のサラダ いちごヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,ごま油,砂糖	豚肉,ベーコン,牛乳,金時豆,ヨーグルト	にんにく,にんじん,たまねぎ,ひじき,ピーマン,キャベツ,きゅうり	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油,酢	696kcal 34.4g 21.4g 2.4g	○ひじき ひじきは低カロリーで、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。光沢がある黒色のものを選ぶとよいです。
9 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き 切干大根のしょうが和え にらのみそ汁	精白米,砂糖,油,じゃがいも	牛乳,鶏肉	切り干し大根,ほうれんそう,にんじん,しょうが,にら,たまねぎ	醤油,酒,みりん,みそ,鰹節	717kcal 31.7g 25.6g 2.3g	○にら にらは3月～9月が旬の野菜です。火を通すと香りが和らぎ、食べやすくなります。色が濃いものを選ぶとよいです。
12 (月)	ごはん 牛乳 かじきと大根の角煮 具だくさんみそ汁 ブルーベリーゼリー	精白米,砂糖,じゃがいも,冷アルバーゼリー	牛乳,魚(かじき),鶏肉	大根,しょうが,さやいんげん,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,ごぼう	醤油,みりん,みそ,鰹節	711kcal 34.3g 17.5g 2.2g	★かながわ産品給食デー★ 神奈川県産の「かじき」を使った献立です。角のように飛び出した上あごが特徴の魚です。
13 (火)	ロールパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ りんご	パン,油,じゃがいも,砂糖	牛乳,鶏肉	にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレー,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり,りんご缶	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,酢	731kcal 28.2g 29.8g 2.7g	
14 (水)	ごはん 牛乳 魚のバジル焼き いんげんのソテー アスパラのスープ	精白米,オリーブ油,油	牛乳,魚(からすかれい),ベーコン	にんにく,さやいんげん,キャベツ,にんじん,アスパラガス,たまねぎ,しめじ水煮,ほうれんそう	ワイン,こしょう,塩,バジル,コンソメ	709kcal 28.2g 28.4g 2.2g	○バジル焼き 1人分:バジル0.3g、にんにく<0.5g、オリーブ油3g、白ワイン3g、塩コショウ少々お肉にもよく合います。
15 (木)	ナスのミートソーススパゲティ 牛乳 マッシュルームサラダ 湘南ゴールドゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぶん,湘南ゴールドゼリー	豚肉,大豆,ミート,牛乳	にんにく,なす,たまねぎ,セロリー,ホールトマト,マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,とうもろこし,レモン	ワイン,塩,こしょう,醤油,コンソメ	665kcal 29.3g 24.1g 2.3g	★湘南ゴールド★ 湘南ゴールドは神奈川県産の品種です。見た目はレモンのような黄色、上品な甘さとさわやかさが特徴です。
16 (金)	サンマー丼 牛乳 切干大根のみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,じゃがいも	豚肉,牛乳	もやし,キャベツ,たまねぎ,こまつな,にんじん,切り干し大根,ほうれんそう	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ,鰹節	654kcal 26.8g 19.8g 2.6g	★サンマー丼★ 横浜市発祥のサンマー丼を丼にアレンジしました。「新鮮でジャキジャキした具材が乗った」という意味があります。

日	献立名	食品名			調味料	1人1日 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
19 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え	精白米,油, さといも, じゃがいも, 砂糖	牛乳,鶏肉, おからパウ ダー	大根,にんじん,こまつ な,ブロッコリー,もやし	酒,鰹節,醤油, みそ,塩, 酢	667kcal 28.2g 18.3g 2.4g	
20 (火)	肉みそ麺 牛乳 ナムル	★蒸しめん, 油,砂糖,ご ま油,でんぷ ん	豚肉,大豆 ミート,牛乳	しょうが,長ねぎ,にんじ ん,もやし,干しいたけ, ほうれんそう	酒,みりん, みそ,トウバ ンジャン,塩	737kcal 31.6g 23.5g 2.8g	○肉みそ○ 細かく切った食材をひき肉 と炒め合わせて作った肉み そは、野菜がたっぷり食べら れるメニューです。
21 (水)	タコライス 牛乳 もずくのスープ パインゼリー	精白米,油, 砂糖,冷凍 パインゼ リー	豚肉,ひよこ 豆,牛乳,ほ ぐしささみ, 豆腐	にんにく,たまねぎ,にん じん,ピーマン,セロリー, ホールトマト,キャベツ, もずく,えのきだけ	酒,こしょ う,チリパウ ダー,ケ チャップ,カ レー粉,塩, ガラスー	686kcal 27.9g 20.9g 2.4g	○沖縄県メニュー○ 今日の「タコライス」は沖縄 の郷土料理、「もずくのスー プ」には沖縄産のもずくを使 用しました。
22 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のドレッシング焼き ポパイサラダ トマトスープ	精白米,油, 砂糖,じゃが いも,オリ ーブ油	牛乳,鶏肉	ほうれんそう,にんじん, とうもろこし,にんにく, たまねぎ,しめじ水煮,さ やいんげん,ホールトマ ト	酒,ドレッシ ング,醤油, 酢,コンソ メ,塩,こ しょう	681kcal 33.0g 20.8g 1.9g	○ドレッシング焼き○ お好みのドレッシングを鶏 肉に和えてから焼くと、簡単 に味付けができ、いつもと 違う雰囲気味が味わえます。
23 (金)	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油, じゃがいも	鶏肉,牛乳	にんにく,しょうが,たま ねぎ,にんじん,キャバ ツ,コーン	酒,カレール ウ,カレ ー粉,塩,こ しょう,酢	705kcal 23.4g 21.7g 2.3g	○カレーライス○ なぜかおいしい給食のカ レーの秘密は「たっぷりの食 材で煮込む」ことです。野菜 や肉のうまみが詰まってい ます。
26 (月)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	精白米,ごま 油,砂糖,緑 豆はるさめ	豚肉,大豆 ミート,牛乳	しょうが,にんにく,ほう れんそう,もやし,にんじ ん,たまねぎ,にら,しめ じ水煮	酒,醤油,ト ウバンジャ ン,塩,みり ん,こしょう, ガラスー	688kcal 29.3g 24.1g 2.6g	○ビビンバ○ ビビン→まぜる、バ(パ)→ ごはんという意味です。よく 混ぜて食べるのがおいしい ポイントです。
27 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 アスパラのシチュー キャベツのレモン和え	パン,じゃが いも,油,パ ター,小麦 粉,砂糖	牛乳,鶏肉, 白花豆,	アスパラガス,たまねぎ, にんじん,しめじ水煮, キャベツ,こまつな,レモ ン	ワイン,塩, こしょう,コ ンソメ,醤油	717kcal 30.6g 29.0g 2.7g	○アスパラ○ 5月～7月が旬の野菜です。 素朴な味で、サラダやてん がらにも合います。穂先を 上にして保管すると長持ち します。
28 (水)	ごはん 牛乳 からあげ こふきいも みそ汁	精白米,でん ぷん,油, じゃがいも	牛乳,鶏肉, 豆腐	しょうが,キャベツ,ほう れんそう,にんじん	醤油,塩,塩, こしょう,み そ,鰹節	701kcal 34.5g 19.9g 2.4g	○からあげ○ 人気メニューの「からあげ」 です。衣は、片栗粉(でんぷ ん)を使って揚げています。
29 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 切干大根のサラダ	精白米,油, ごま油,砂糖	牛乳,豚肉, おからパウ ダー	しょうが,ちんげん菜,た まねぎ,にんじん,しめじ 水煮,きくらげ,干しい たけ,切り干し大根,きゅ うり	酒,ガラ スー プ,醤油, 塩,酢	668kcal 30.0g 20.0g 2.3g	○切干大根○ 大根を細く切って乾燥させ た乾物です。乾燥させるこ とで、うま味と栄養価が凝 縮されます。
30 (金)	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 豆乳パンナコッタ	精白米,ごま 油,砂糖,で んぷん,豆乳 パンナコッ タはちみつ レモン	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,たま ねぎ,もやし,にら,にん じん,切り干し大根,国産 白菜刻みキムチ,わか め,長ねぎ,干しいたけ	みりん,酒, 醤油,ガラ スー プ,塩, こしょう	669kcal 24.0g 22.7g 2.6g	

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー692kcal、たんぱく質29.4g、脂質22.4g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますのでご注意ください。

- ・6/19～6/23→6/6まで
- ・7/3～7/7→6/20まで
- ・6/26～6/30→6/13まで
- ・7/10～7/18→6/27まで

早めの提出に、ご協力をお願いします。

○6月は食育月間です！

6月12日～16日の1週間は、神奈川県産の食材や神奈川県にゆかりのある献立を実施します。

献立・食材のポイントにもコメントを入れていますので、ぜひご覧ください。

また、献立目標「よくかんで食べよう」に合わせて、にんじん・ごぼう等の根菜や、切干大根・干しいたけ等の乾物を使ったメニューを実施しています。よくかんで、丈夫な歯とからだを作りましょう！