6月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
1	木	ごはん 牛乳	鶏肉のみりん焼き おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも	いんげん もやし にんじん キャベツ たまねぎ	635 34.7 18.6 3	
2	金	ナン 牛乳	大豆とひき肉のカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ナン あぶら	にんじん たまねぎ はくとう にんにく しょうが キャベツ コーン	678 30.9 28.4 3	
5	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳	はるさめスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	646 24.2 17.8 3	**かみかみ献立** ごぼうをたっぷり使った、噛み応えのあるピラフです。よく噛んで食べましょう。
6	火	ソフトフランスパン 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	695 28.1 30.9 3.4	
7	水	焼きそば 牛乳	中華スープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく とうふ	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ	621 31.5 20.8 2.5	
8	木	ごはん 牛乳	さわらの梅肉焼き いんげんのしょうが和え みそけんちん	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく	うめ いんげん もやし しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	658 32.1 19.7 3.2	**梅**には疲労回復や食欲増進、殺菌効果などがあるため、これからの季節にぴったりです。
9	金	豚肉ときのこのみそ焼き丼 牛乳	すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ふ	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ みつば	611 27.4 14.4 2.7	
12	月	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	637 29.3 16.3 3.4	**筑前煮**は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。
13	火	黒パン 牛乳	鮭のガーリック焼き 野菜ソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら かたくりこ	にんにく もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう	640 34.5 26.2 3.2	
14	水	なすとベーコンのスパゲッティ 牛乳	グリーンサラダ 青梅ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう	なす たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり アスパラ いんげん	675 24.6 25.8 2.4	
15	木	ごはん 牛乳	鶏肉の韓国風グリル ナムル にらスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にら はくさい にんじん ほししいたけ コーン	657 30.2 22.6 2.9	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
16	金	コッペパン いちごジャム 牛乳	鶏肉のブラウンシチュー風 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり アスパラ コーン	646 29.2 22.3 3.5	
19	月	山菜ピラフ 牛乳	白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	こめ バター あぶら さとう	ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ	621 24.7 22 3	**山菜ピラフ**は、ぜんまいやわらび、たけのこなどの山の幸を使い、香り良いピラフに仕上げます。
20	火	ロールパン 牛乳	鶏肉のドレッシング焼き いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	701 32.3 33 3.2	
21	水	スパゲッティみそソース 牛乳	あじさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ むらさきキャベツ きゅうり コーン	679 32.7 22.4 2.8	**あじさいサラダ**は、紫キャベツを使い、あじさいに見立てたサラダです。
22	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	719 29.1 32.9 3.1	
23	金	ごはん 牛乳	根菜の甘辛煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	610 24.9 17.9 3	
26	月	メキシカンライス 牛乳	豆と野菜のスープ プリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	716 25.8 26.7 3	**メキシカンライス**は、ケチャップにチリパウダーやカレー粉を加えて味付けし、スパイシーに仕上げます。
27	火	ぶどうパン 牛乳	魚のレモンじょうゆがけ 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ	パン あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	レモン キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	666 31.5 25.4 3.3	
28	水	和風スパゲッティ 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ひじき ささみ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	625 27.2 26.3 2.1	
29	木	ごはん ふりかけ 牛乳	肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	618 27 13.7 3.4	
30	金	ビビンバ丼 牛乳	豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	613 23.9 18.5 3	**ビビンバ**は韓国料理です。具材とごはんを混ぜて食べます。

＊ ＊ ＊ ＊ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 ＊ ＊ ＊ ＊

６月４日からの１週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。