



6月 給食食材確認書



横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I 補 給 -	脂 質
						たんぱく質	食塩相当量
3	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	精白米 ごま油 でんぷん 上白糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ 長ねぎ にんにく もやし レモン こまつな キャベツ にんじん	715Kcal 33.8g	18.7g 2.9g
4	火	スパゲッティみそソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん コーン セロリー しょうが きゅうり にんにく さやいんげん グリーンピース キャベツ	762Kcal 34.4g	25.2g 2.6g
5	水	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ビーフソテー わかめスープ	精白米 油 マヨネーズ ビーフン	牛乳 鮭 わかめ	キャベツ もやし こまつな にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ パセリ	720Kcal 34.3g	20.9g 2.5g
6	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ ももゼリー	コッペパン 油 マカロニ じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム もやし キャベツ	719Kcal 36.3g	26.1g 2.6g
7	金	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 すまし汁	精白米 三温糖 じゃがいも 油 つきこんにゃく でんぷん 白玉ふ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース こまつな 長ねぎ	754Kcal 27.8g	22.7g 2.3g
10	月	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 はくさいのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん はくさい だいこん	758Kcal 35.3g	21.9g 2.7g
11	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜のナムル 韓国風スープ	精白米 油 小麦粉 でんぷん ごま ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく	771Kcal 30.9g	26.9g 2.3g
12	水	ロールパン 牛乳 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとにんじんのソテー 野菜スープ	ロールパン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな パセリ	701Kcal 31.0g	33.6g 3.2g
13	木	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ 青梅ゼリー	精白米 油 三温糖 ごま油 でんぷん ごま	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ちんげんさい たまねぎ しょうが 長ねぎ にんにく ビーマン えのき	764Kcal 33.2g	21.1g 2.5g
14	金	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	747Kcal 28.1g	21.1g 2.2g
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかかあえ だいこんのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ	たまねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな	720Kcal 36.5g	21.5g 2.6g
18	火	なすのミートスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ	スパゲッティ 油 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ なす コーン にんじん にんにく セロリー トマト キャベツ きゅうり	749Kcal 34.4g	26.5g 2.3g
19	水	ごはん 牛乳 プルコギ ちんげんさいのスープ	精白米 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが ピーマン 干しいたけ もやし ちんげんさい	723Kcal 33.9g	19.7g 2.1g

日 曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I 補 け	脂 質	
					たんぱく質	食塩相当量	
20	木	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁	精白米 黒ごま 三温糖 白ごま	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ	にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ かぼちゃ こまつな たまねぎ	736Kcal 37.3g	20.5g 2.9g
21	金	揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 切干大根のサラダ	コッペパン 油 じゃがいも 上白糖 ごま グラニュー糖	牛乳 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー コーン にんにく グリーンピース 切干大根 きゅうり	717Kcal 27.6g	31.4g 2.6g
24	月	カレーライス 牛乳 あじさいサラダ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン グリーンピース きゅうり キャベツ 紫キャベツ	756Kcal 27.7g	22.0g 2.4g
25	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら 豚汁	精白米 油 つきこんにゃく ごま油 三温糖 ごま じゃがいも	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ 干しいたけ	722Kcal 39.8g	17.4g 2.8g
26	水	コッペパン 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ じゃがいもとベーコンのスープ	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	711Kcal 30.2g	31.9g 2.8g
27	木	ピピンバ 牛乳 はるさめスープ ヨーグルト	精白米 三温糖 油 ごま油 ごま はるさめ	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんにく しょうが ぜんまい にんじん キャベツ たまねぎ	736Kcal 31.3g	21.1g 2.4g
28	金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	精白米 ごま つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	牛乳 さわら ひじき 油揚げ ちくわ	にんじん えだまめ しょうが にんにく だいこん 干しいたけ こまつな	720Kcal 36.4g	20.0g 2.8g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますのでご了承ください。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育月間」です。



私たちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。この機会に日ごろの食生活について振り返り、御家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか？
例えば、朝ごはんを毎日しっかり食べる、家族みんなで食卓を囲む、一緒に買い物に行くなど食に関する経験は様々な場面に隠れています。あまり難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみましょう。

令和 年 月 日 6月の献立表を確認しました。 保護者氏名 _____ 印
