

6月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
			1日	2日
<p>6月19日は 急給食として、 常食を用意して います。</p>			コッペパン	ごはん
<p>6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。</p>			牛乳	牛乳
			ポークビーンズ	筑前煮
			ブロッコリーのごまサラダ	もやしのごま酢あえ
				あじさいゼリー
5日	6日	7日	8日	9日
ごはん	カレーピラフ	ごはん	ミルクパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
あじのおろしソース	ひじきサラダ	牛肉の炒め煮	ローストチキン	さばのみりん焼き
キャベツのレモン和え	コアコアもも	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ	ちくわサラダ
さやえんどうのすまし汁		えのきのみそ汁	小松菜のスープ	玉ねぎのすまし汁
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん	ごはん	ごはん	抹茶揚げパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
マーボー豆腐	さけのごま焼き	さわらの照りマヨ	ツナサラダ	牛肉とごぼうのしぐれ煮
中華風和え物	ほうれん草ともやしのおかか和え	もやしの磯和え	オニオンスープ	きゅうりの酢のもの
レモンムース	わかめとじゃがいものみそ汁	野菜たっぷりみそ汁		しめじのすまし汁
19日 非常食	20日	21日	22日	23日
救給五目ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ナン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ささみのごまだれ和え	かれのいねぎソースかけ	プルコギ	りんごジャム	キーマカレー
ほうれん草のすまし汁	キャベツのゆかり和え	ナムル	鶏肉とじゃがいものトマト煮	フレンチサラダ
こめこ米粉のいちご蒸しケーキ	豆乳汁	わかめスープ	アスパラサラダ	ヨーグルト
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
厚揚げと牛肉のそぼろあん	みえんどうと高野豆腐のたまごとじ	揚げまぐろと大根の含め煮	こめこ米粉シチュー	さばの塩焼き
甘酢和え	こんにやくサラダ	さやいんげんのごま和え	ツナと野菜のサラダ	ごぼうサラダ
チンゲン菜のみそ汁	黒ごまプリン	ワンタンスープ	いちごのムース	小松菜のみそ汁

給食献立表

三重県立度会特別支援学校
 ※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 - たんぱく質 食塩相当量	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1 木	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				536 kcal	623 kcal
	ポークビーンズ	豚小間切れ, 大豆		じゃがいも, 三温糖	油	にんじん, トマト	たまねぎ	22.0 g	25.2 g
	フロッコリーのごまサラダ				ごまドレッシング	フロッコリー, にんじん	キャベツ, ホールコーン	1.9 g	2.3 g
2 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				515 kcal	614 kcal
	筑前煮	鶏肉細切れ		板こんにゃく, さといも, 三温糖	油	にんじん	ごぼう, 椎茸, たけのこ	19.7 g	22.9 g
	もやしのごま酢あえ	油揚げ		三温糖	すりごま	ごまつな	もやし	1.5 g	1.7 g
5 月	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				528 kcal	651 kcal
	あじのおろしソース	まあじ		片栗粉, 三温糖	油		だいこん	22.9 g	28.8 g
	キャベツのレモンあえ	ハム		三温糖		にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン汁	2.1 g	2.5 g
6 火	さやえんどうのすまし汁	木綿豆腐				にんじん, さやえんどう	たまねぎ		
	カレービラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	精米, おおむぎ	バター, 油	にんじん	たまねぎ, マッシュルーム	502 kcal	596 kcal
	ひじきサラダ	ツナ		三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	20.0 g	22.7 g
7 水	ココアアも		ももヨーグルト					1.8 g	2.1 g
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				523 kcal	634 kcal
	牛肉の炒め煮	牛小間切れ		三温糖	油		たまねぎ	22.6 g	26.2 g
8 木	ほうれん草の和えもの			三温糖		ほうれん草, にんじん	キャベツ, ホールコーン	2.2 g	2.6 g
	えのきのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ					えのきたけ, たまねぎ		
	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				485 kcal	559 kcal
9 金	ローストチキン	鶏肉モモ		三温糖			りんご	25.4 g	29.2 g
	ツナポテトサラダ	ツナ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり	2.1 g	2.6 g
	小松菜のスープ					にんじん, ごまつな	たまねぎ		
12 月	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				512 kcal	645 kcal
	さばのみりん焼き	鯖						23.1 g	29.5 g
	ちくわサラダ	焼き竹輪			ごまドレッシング	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	1.8 g	2.1 g
13 火	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐				にんじん, ねぎ	たまねぎ		
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				574 kcal	684 kcal
	マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤だしみそ		三温糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, ねぎ	椎茸, たけのこ, たまねぎ	23.6 g	27.6 g
14 水	中華風あえもの	ハム		三温糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.1 g	2.5 g
	レモンムース								
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				507 kcal	630 kcal
15 木	さげのごま焼き	鯖		三温糖	ノンエッグマヨネーズ, ごま			25.1 g	32.1 g
	ほうれん草ともやしのおかか和え	かつお節		三温糖		ほうれん草, にんじん	もやし	1.9 g	2.1 g
	わかめとじゃがいものみそ汁	あわせみそ	わかめ	じゃがいも			たまねぎ		
16 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				524 kcal	659 kcal
	さわらの照りマヨ	さわら		三温糖	ノンエッグマヨネーズ			21.8 g	28.2 g
	もやしの磯あえ		もみのり	三温糖		にんじん	もやし	2.1 g	2.6 g
19 月	野菜たっぷりみそ汁	あわせみそ				にんじん, 白ねぎ	キャベツ, たまねぎ		
	抹茶揚げパン 牛乳		牛乳	コッペパン, ぶどう糖	油			499 kcal	578 kcal
	ツナサラダ	ツナ		三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	17.4 g	19.8 g
20 火	オニオンスープ	ベーコン			油	にんじん	たまねぎ	2.2 g	2.7 g
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				498 kcal	605 kcal
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛小間切れ		三温糖	油		たまねぎ, ささがきごぼう	22.0 g	25.5 g
21 水	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖		にんじん	きゅうり	2.0 g	2.4 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐				ごまつな	ほんしめじ		
	教給五目ごはん 牛乳	教給五目ごはん	牛乳					530 kcal	542 kcal
22 木	ささみのごまだれあえ	鶏肉ささみ			ごまドレッシング	にんじん	キャベツ, もやし	17.5 g	19.1 g
	ほうれん草のすまし汁	木綿豆腐				ほうれん草	たまねぎ	2.3 g	2.6 g
	米粉のいちご蒸しケーキ	豆乳		米粉, 三温糖	油				
23 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				545 kcal	648 kcal
	かれのいねぎソースかけ	かれい		片栗粉, 三温糖	油, ごま油	ねぎ	しょうが	26.8 g	29.1 g
	キャベツのゆかりあえ					にんじん	きゅうり, キャベツ	2.5 g	3.0 g
26 月	豆乳汁	木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ			ごま油	にんじん	たまねぎ, キャベツ		
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				537 kcal	651 kcal
	フルコギ	牛小間切れ		三温糖	油, ごま, ごま油	にんじん, 青ピーマン	たまねぎ	23.2 g	27.0 g
27 火	ナムル			三温糖	ごま油	にんじん, ほうれん草	キャベツ	2.6 g	3.3 g
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ			ねぎ	えのきたけ		
	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				541 kcal	622 kcal
28 水	りんごジャム							20.1 g	22.9 g
	鶏肉とじゃが芋のトマト煮	鶏肉細切れモモ		じゃがいも	油	にんじん, トマト	たまねぎ, マッシュルーム	2.2 g	2.6 g
	アスパラサラダ				ごまドレッシング	グリーンアスパラガス	きゅうり, キャベツ, ホールコーン		
29 木	ナン 牛乳		牛乳	ナン				607 kcal	728 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉, 大豆		じゃがいも	油	にんじん, トマト	たまねぎ, エリンギ	23.7 g	27.8 g
	フレンチサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, ホールコーン	2.7 g	3.3 g
30 金	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				539 kcal	654 kcal
	厚揚げと牛肉のそぼろあん	牛ひき肉, 厚あげ		三温糖, 片栗粉	油	にんじん		23.3 g	27.1 g
27 火	甘酢和え			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	1.9 g	2.3 g
	チンゲン菜のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				チンゲンサイ	たまねぎ		
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				568 kcal	675 kcal
28 水	美えんどうと高野豆腐のたまごとし	凍り豆腐, たまご, 美えんどう		じゃがいも, 三温糖	油	にんじん	たまねぎ, 椎茸	18.6 g	21.4 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり	1.3 g	1.6 g
	黒ごまプリン								
29 木	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				497 kcal	600 kcal
	揚げまぐろと大根のきめ煮	まぐろ		片栗粉, 三温糖	油	にんじん	だいこん	24.1 g	28.3 g
	さやいんげんのごまあえ			三温糖	すりごま	にんじん, さやいんげん	もやし	2.2 g	2.7 g
30 金	ワンタンスープ			ワンタン	ごま油	にんじん, チンゲン菜	たまねぎ		
	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				542 kcal	617 kcal
	米粉シチュー	鶏肉	牛乳	じゃがいも, 米粉	油	にんじん	ほんしめじ, たまねぎ	24.7 g	28.3 g
31 土	ツナと野菜のサラダ	ツナ		三温糖	油		キャベツ, きゅうり, ホールコーン	2.2 g	2.7 g
	いちごムース								
	ご飯 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				528 kcal	625 kcal
32 日	さばの塩焼き	鯖						24.4 g	26.7 g
	ごぼうサラダ			三温糖	ごまドレッシング	にんじん	ささがきごぼう, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	2.0 g	2.3 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				ごまつな	たまねぎ		