

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
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	さわらのて 照りマヨ	にくあま とり肉の甘から揚げ	ポークビーンズ	あじのこま焼き
ほうれん草のこまあえ	こまつなあぐらあ 小松菜と油揚げの和え物	こんぶ キャベツの昆布あえ	ブロッコリーのごまサラダ	ちくわサラダ
とうふ 豆腐のみそ汁	わかめとじゃがいものみそ汁	たま 玉ねぎのすまし汁		しめじのみそ汁
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん	チキンライス	ごはん	こくとう 黒糖パン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
さわらのチリソース	ポパイサラダ	ぶたにくしょうゆ 豚肉のごま醤油焼き	しろみざかなつぶ 白身魚の粒コーン焼き	あかうお 赤魚のおろしソース
もやしのしお 塩ナムル	やさしい 野菜スープ	キャベツあぐらあ と油揚げの和え物	フレンチサラダ	こまつな 小松菜ともやしのごま和え
はるさめ 春雨スープ		わかめのみそ汁	こまつな 小松菜とじゃがいものスープ	とうふ 豆腐のすまし汁
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
こうやとうふ 高野豆腐のたまごとじ	にくあま とり肉の甘酢あんかけ	あじあま あじの甘みそ焼き	さわらのこうそう 香草焼き	ぶたにくいたに 豚肉の炒め煮
ほうれん草のマヨネーズあえ	きゅうりとたくあんあ の和え物	じゃがいものかつおまぶし	コーンサラダ	にんじんときゅうりの甘酢あえ
ツナのふりかけ	しめじのすまし汁	やさしい 野菜たっぷりみそ汁	こまつな 小松菜のスープ	えのきのみそ汁
		ぶどうゼリー		
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん	ごはん	ごはん	きなこ揚げパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
こめこ 米粉のビーフカレー	ぶた 豚キムチ	さばのてや 照り焼き	ささみのごまサラダ	さわらのしお 塩こうじ焼き
キャベツのレモンあえ	ばんさんすう	こんにやくサラダ	ミネストローネ	ほうれん草のマヨおかかあえ
ヨーグルト	チンゲン菜のスープ	こまつな 小松菜のみそ汁		たま 玉ねぎのみそ汁

[配布用献立表]

三重県立度会特別支援学校

2024年 6月

※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	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量
3月	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		543 kcal	656 kcal
	豚肉のしょうが炒め	豚小間切れ	三温糖	油	20.4 g	23.6 g
	ほうれん草のごまあえ		三温糖	すりごま	2.1 g	2.3 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、白みそ		にんじん		えのきたけ、たまねぎ
4火	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		538 kcal	677 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	22.3 g	28.3 g
	小松菜と油揚げの和えもの	油揚げ	三温糖		2.0 g	2.6 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
5水	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		546 kcal	683 kcal
	鶏肉の甘から揚げ	鶏肉モモ	片栗粉、三温糖	油	24.5 g	32.0 g
	キャベツの昆布あえ			にんじん	1.8 g	2.0 g
	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐		にんじん、ねぎ		たまねぎ
6木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン		549 kcal	640 kcal
	ポークビーンズ	豚小間切れ、大豆	じゃがいも、三温糖	油	22.1 g	25.3 g
	ブロッコリーのごまサラダ			ごまドレッシング	1.9 g	2.3 g
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		542 kcal	673 kcal
7金	あじのごま焼き	まあじ、あわせみそ		ノンエッグマヨネーズ、ごま	24.0 g	30.4 g
	ちくわサラダ	焼き竹輪	三温糖	ごまドレッシング	1.9 g	2.5 g
	しめじのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、白みそ				ほんしめじ、たまねぎ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		543 kcal	678 kcal
10月	さわらのチリソース	さわら	片栗粉、三温糖	油、油	20.7 g	26.5 g
	もやしときくらげのナムル			ごま油	1.8 g	1.9 g
	春雨スープ		春雨	ごま油		たまねぎ
	チキンライス 牛乳	鶏肉	精米、おおむぎ	バター	536 kcal	652 kcal
11火	ポパイサラダ	ハム		ノンエッグマヨネーズ	22.9 g	26.5 g
	野菜スープ		じゃがいも		2.3 g	2.9 g
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		541 kcal	656 kcal
	豚肉のごま醤油焼き	豚小間切れ	三温糖	油、すりごま、いりごま	20.0 g	23.2 g
12水	キャベツと油揚げの和えもの	油揚げ	三温糖		2.1 g	2.5 g
	わかめのみそ汁	木綿豆腐、あわせみそ	わかめ			たまねぎ
	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン		539 kcal	635 kcal
	白身魚の粒コーン焼き	メルルーサ		ノンエッグマヨネーズ	22.3 g	27.5 g
13木	フレンチサラダ		三温糖	油	2.2 g	2.7 g
	小松菜とじゃがいものスープ	ソーセージ	じゃがいも			たまねぎ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		534 kcal	657 kcal
	赤魚のおろしソース	赤魚、赤魚	片栗粉、三温糖	油	22.3 g	27.8 g
14金	小松菜ともやしのごまあえ		三温糖	すりごま	1.8 g	2.0 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐、油揚げ				ねぎ、にんじん
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		543 kcal	662 kcal
	高野豆腐のたまごじ	凍り豆腐、たまご	じゃがいも、しらたき、三温糖	油	21.9 g	25.3 g
17月	ほうれん草のマヨネーズあえ		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	1.8 g	2.0 g
	ツナのふりかけ	ツナ	三温糖	油、すりごま		
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		539 kcal	668 kcal
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉モモ	片栗粉、三温糖	油、油	22.4 g	29.2 g
18火	きゅうりとたくあんのあえ物			すりごま	1.8 g	2.2 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐				ほんしめじ、たまねぎ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		532 kcal	645 kcal
	あじの甘みそ焼き	まあじ、あわせみそ	三温糖		22.4 g	28.5 g
19水	じゃがいものかつおまぶし	かつお節	じゃがいも	油	2.1 g	2.5 g
	野菜たっぷりみそ汁	あわせみそ				にんじん、白ねぎ
	ぶどうゼリー					キャベツ、たまねぎ
	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン		535 kcal	646 kcal
20木	さわらの香草焼き	さわら	パン粉	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	22.8 g	28.8 g
	コーンサラダ		三温糖	油	2.3 g	2.8 g
	小松菜のスープ		じゃがいも			ほんしめじ、たまねぎ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		554 kcal	673 kcal
21金	豚肉の炒め煮	豚小間切れ	三温糖	油	19.5 g	22.7 g
	にんじんときゅうりの甘酢あえ		三温糖		2.0 g	2.4 g
	えのきのみそ汁	木綿豆腐、あわせみそ	わかめ			えのきたけ、たまねぎ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		568 kcal	671 kcal
24月	米粉のビーフカレー	牛小間切れ	じゃがいも	油	19.4 g	21.9 g
	キャベツのレモン和え	ツナ	三温糖		1.9 g	2.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		556 kcal	671 kcal
25火	豚キムチ	豚小間切れ	三温糖	油、ごま油	19.8 g	23.0 g
	ばんさんすう		マロニー、三温糖	ごま	2.2 g	2.7 g
	チンゲンサイのスープ	木綿豆腐		ごま油		にんじん、チンゲンツアイ
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		530 kcal	667 kcal
26水	さばの照り焼き	鯖			24.1 g	30.2 g
	こんにゃくサラダ		しらたき	ノンエッグマヨネーズ、ごま	2.2 g	2.5 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、白みそ				ごまつな
	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳	コッペパン、三温糖		えのきたけ
27木	ささみのごまサラダ	鶏肉ささみ		ごまドレッシング	21.2 g	24.2 g
	ミネストローネ	ベーコン、大豆	じゃがいも	油	2.3 g	2.7 g
	ご飯 牛乳	牛乳	精米、おおむぎ		531 kcal	665 kcal
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			24.3 g	31.0 g
28金	ほうれん草のマヨおなかあえ	焼き竹輪、かつお節	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g	2.5 g
	たまねぎのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ				にんじん
						たまねぎ