6月 こんだてひょう

那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか 血や肉になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
3（月）	ご飯　麻婆豆腐　★こんにゃくサラダ わかめスープ　歯と口の健康週間ゼリー	牛乳　とうふ みそ　ハム たまご　豚ひき肉 わかめ	しょうが　にんにく ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　きゅうり にんじん　たまねぎ	こめ　むぎ　ケチャップ さとう　豆板醤　でん粉 サラダ油　ごま油　りんごゼリー しらたき　白いりごま	700 2.7	26.8 24.4
4（火）	ご飯　かつお南蛮焼き　★かみかみサラダ みそ汁　ヨーグルト	牛乳　かつお こんぶ　生揚 みそ　ヨーグルト	レモン汁　たまねぎ にんじん　切干大根 ごぼう　こまつな にら	こめ　むぎ さとう　白いりごま マヨネーズ	725 2.1	36.0 20.0
5（水）	パインパン　トマトオムレツ　★海藻サラダ 白いんげんポタージュ　ミルメークココア	牛乳　海藻ミックス 白いんげんピューレ　トマトオムレツ	いんげん　キャベツ きゅうり　コーン	パインパン　ミルメークココア 青じそドレッシング　シチューフレーク	708 3.0	22.9 26.8
6（木）	ご飯　豚肉のスタミナ焼き　★五目きんぴら かぼちゃの塩昆布和え　みそ汁	牛乳　ぶた肉 さつまあげ　塩こんぶ みそ　あぶらあげ	たまねぎ　生姜　にんにく にんじん　ごぼう こまつな　青ピーマン かぼちゃ　コーン	こめ　むぎ サラダ油　こんにゃく 和白　白いりごま ごま油　バター	783 2.5	30.7 30.0
7（金）	ご飯　★ししゃもフライ　五目豆 すまし汁　さくらんぼ	牛乳　ししゃもフライ ぶた肉　こんぶ 水煮大豆　とうふ	れんこん　にんじん えのき　みつば さくらんぼ	こめ　むぎ 中濃ソース　こんにゃく サラダ油　さとう	764 2.9	32.4 29.3
10（月）	ご飯　豚肉のピリ辛炒め　マカロニサラダ チンゲンサイのスープ　豆乳プリン	牛乳　ハム ぶた肉　とうふ	生姜　にんにく　こまつな れんこん　玉ねぎ　レモン汁 きゅうり　キャベツ きくらげ　チンゲンサイ	こめ　むぎ　豆板醤 ごま油　三温糖 マヨネーズ　豆乳プリン マカロニ	743 2.6	30.4 22.3
11（火）	ご飯　鶏肉のはちみつレモンがらめ コーンポテト　アーモンド和え　みそ汁	牛乳　とり肉 みそ	生姜　にんにく　レモン汁 コーン　もやし にんじん　ほうれん草 だいこん　しめじ	こめ　むぎ　でん粉 サラダ油　三温糖 はちみつ　じゃが芋　バター アーモンド　さとう	730 2.1	30.7 23.8
12（水）	コッペパン　いちごミックスジャム　コロッケ 青菜のソテー　豆と野菜のスープ	牛乳　白いんげん豆 ベーコン	ほうれんそう　コーン たまねぎ　にんじん キャベツ	コッペパン　いちごミックスジャム コロッケ　じゃがいも サラダ油　中濃ソース	692 3.3	24.8 26.6
13（木）	ドライカレーライス　シーザーサラダ フルーツゼリー	牛乳　豚ひき肉 レバーそぼろ　牛ひき肉 ベーコン　粉チーズ	玉ねぎ　人参　青ピーマン ブロッコリー　にんにく　生姜 きゅうり　キャベツ みかん缶　パイン缶	こめ　むぎ　カレー粉 サラダ油　ケチャップ マスカットゼリー　クルトン カレーフレーク　フレンチドレッシング	745 1.9	28.3 24.6
14（金）	ご飯　モロのピザ焼き　かんぴょうサラダ 豆腐とにらのスープ　とちおとめゼリー ★県民の日★	牛乳　モロ ベーコン　チーズ とうふ	たまねぎ　マッシュルーム トマトピューレ　きゅうり　人参 かんぴょう　れんこん にら　干し椎茸	こめ　むぎ　マヨネーズ ピザソース　白いりごま とちおとめゼリー	815 3.4	40.1 27.5
17（月）	チャーハン　ポークしゅうまい 春雨サラダ　もずくスープ	牛乳　やきぶた なると　たまごそぼろ ポーク焼売　ハム もずく	青ピーマン　たまねぎ にんじん　きゅうり 黄ピーマン　えのき	こめ　むぎ　サラダ油 ごま油　はるさめ マヨネーズ	728 3.4	27.9 24.0
18（火）	ご飯　あじの香味焼き　かんぴょうの煮物 みそ汁　レモンカスタードタルト	牛乳　あじ あぶらあげ　わかめ みそ	にんにく　かんぴょう 干ししいたけ　にんじん たまねぎ	こめ　むぎ　黒いりごま サラダ油　和白 白いりごま　じゃがいも カスタードタルト	752 2.2	28.7 24.6
19（水）	フレンチトースト　かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ　コンソメスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ　ベーコン フレンチトーストベース	ブロッコリー　キャベツ アスパラ　もやし たまねぎ　にんじん	食パン　フレンチドレッシング サラダ油	731 3.1	28.9 27.3
20（木）	枝豆ご飯　五目厚焼玉子　野菜炒め みそ汁　型抜きチーズ	牛乳　五目厚焼玉子 ぶた肉　なまあげ みそ　型抜きチーズ	むき枝豆　もやし キャベツ　にんじん にら　たまねぎ いんげん	こめ　むぎ　サラダ油 白いりごま　でん粉 オイスターソース	702 2.6	29.8 21.3
21（金）	焼きそば　春巻き　棒々鶏サラダ	牛乳　ぶた肉 いか下足　はるまき ササミ	キャベツ　きゅうり いんげん　コーン もやし　にんじん たまねぎ　にら	焼きそば麺　サラダ油 棒々鶏ドレッシング　焼きそばソース	700 2.1	28.0 27.1
24（月）	ご飯　味付けのり　さばのみそ煮 梅肉和え　みそ汁　甘夏缶	牛乳　味付けのり さばみそ煮　あぶらあげ みそ	こまつな　キャベツ にんじん　ねりうめ かぼちゃ　たまねぎ 甘夏缶	こめ　むぎ	694 1.7	27.6 22.2
25（火）	ご飯　蒸し餃子　華風サラダ 卵とコーンのスープ　メロン	牛乳　ぎょうざ ハム　たまご	もやし　にんじん きゅうり　うらごしコーン コーン　たまねぎ パセリ　メロン	こめ　むぎ　はるさめ 三温糖　からし ごま油　でん粉	677 2.0	23.1 19.1
26（水）	セルフホットドッグ　ボイルキャベツ リヨネーズポテト　ビーンズミネストローネ	牛乳　ソーセージ ベーコン　ミックスビーンズ	キャベツ　たまねぎ パセリ　にんじん にんにく　トマトピューレ	コッペパン　ケチャップマスタード じゃがいも　バター マカロニ　サラダ油	747 3.5	29.4 34.8
27（木）	小松菜ぶた丼　コールスローサラダ 豆乳みそ汁　バナナ	牛乳　ぶた肉 ハム　とうにゅう みそ	生姜　にんにく　たまねぎ たけのこ　こまつな キャベツ　きゅうり ほうれんそう　バナナ	こめ　むぎ　でん粉 糸こんにゃく　サラダ油 三温糖　豆板醤　コールスロードレッシング オイスターソース　さつまいも	733 2.6	28.4 21.2
28（金）	チリンコンカンライス チーズサラダ　はちみつレモンゼリー	牛乳　牛ひき肉 豚ひき肉　ビーンズミックス チーズ	たまねぎ　にんじん トマト缶　キャベツ きゅうり　ブロッコリー 赤ピーマン　にんにく	こめ　むぎ　ケチャップ チリソース サラダ油　さとう はちみつレモンゼリー	748 2.0	34.0 19.9

・牛乳は、毎回つきます。　・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。　・献立は都合により変更することがあります。

・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー７８０kcal　たんぱく質３３．０ｇ　脂質２２．０ｇ

・3日～7日は【歯と口の健康週間】です。　・１４日は【県民の日】にちなんだメニューです。