



6月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だ て よ て い ひょう



R6.6

栃木県立富屋特別支援学校

日付	こん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						I類 ⁺ -(kcal)		I類 ⁺ -(kcal)		I類 ⁺ -(kcal)		
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	
								小学部	中学部	高等部				
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き かぼちゃサラダ すまし汁 パナナ	牛乳 ハム みそ	とうふ とり肉	ねぎ かぼちゃ とうもろこし	えのきだけ きゅうり にんじん パナナ	にんにく にんじん パナナ	こめ ごま	562 22.6 16.9 1.5	738 32.8 21.2 2.2	759 33.3 21.6 2.2				
4 (火)	カルシウムたっぷり献立 ごはん 牛乳 いわしうめ煮 磯香和え ごぼう汁 フルーツヨーグルト	牛乳 いわし かまぼこ	ぶた肉 のり ヨーグルト	にんじん ねぎ はくさい パイナップル	だいこん うめ もも みかん	しめじ ほうれんそう みかん	こめ サラダ油	577 23.4 16 1.8	727 28.8 18.4 2.3	749 29.5 18.6 2.4				
5 (水)	ナン キーマカレー 牛乳 みかんゼリー マカロニサラダ パーコンスープ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 ハム	たまねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり	ピーマン にんにく キャバツ とうもろこし	にんじん トマト パセリ アスパラガス ほうれんそう	ナン マカロニ ゼリー	543 24.7 22.4 2.2	683 31.4 27.8 2.9	697 32.2 28.6 3				
6 (木)	ごはん 牛乳 モロチリソースかけ ナムル 春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 モロ	とり肉	チンゲン菜 しょうが だいずもやし にんじん	だけのこ ねぎ きゅうり こまつな	にんにく トマト こまつな	こめ ごま はるさめ ごま油 ゼリー さとう	607 22 11.8 1.9	738 26.6 13.2 2.5	758 27.1 13.4 2.6				
7 (金)	じゃこチャーハン 牛乳 ブルーベリーゼリー 揚げ餃子 チキンサラダ もずくスープ	牛乳 ちりめんじゃこ たまご もずく	とうふ ぶた肉 とり肉	こまつな にら きゅうり	ねぎ たまねぎ もやし	チンゲン菜 にんじん	こめ ごま油 サラダ油 ドレッシング ごま	571 20.3 18.3 2.5	725 25.7 23 3.4	746 26.4 23.5 3.5				
10 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の七味焼き ごぼうサラダ もやしスープ バインアップル	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	もやし にんにく きゅうり	ねぎ ごぼう バインアップル	にんじん こまつな	こめ ごま油 ドレッシング ごま	545 23 17.2 1.5	714 33.2 21.3 2.1	736 33.8 21.9 2.2				
11 (火)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼 梅肉和え 湯葉のすまし汁 豆乳プリン	牛乳 みそ ゆば	さけ かつおぶし 豆乳	しょうが うめ こまつな	だいこん にんじん ねぎ	きゅうり ねぎ	こめ 豆乳プリン	546 25 14.1 1.3	678 32.7 15.7 1.7	694 33.2 15.8 1.7				
12 (水)	朝やきコッパン いちごジャム 牛乳 洋風玉子焼き グリーンサラダ 野菜のスープ お米のパパロア	牛乳 たまご 豆乳	ベーコン 大豆	いちご とうもろこし きゅうり アスパラガス	たまねぎ いんげん ブロッコリー キャバツ 干しいたけ	にんじん キャバツ	パン じゃがいも パパロア	568 21.6 23.6 2.3	715 27.6 28.9 3.2	728 28.2 29.6 3.3				
13 (木)	ごはん 牛乳 肉シウマイ 豚肉とピーマン炒め物 わかめスープ フルーツゼリー	牛乳 わかめ みそ	ぶた肉 とうふ	しょうが ねぎ たまねぎ パイナップル	ピーマン にんじん もも みかん	だけのこ にんにく みかん	こめ ごま油 サラダ油 ごま ゼリー さとう	654 24.4 22.6 1.8	853 31.3 28.6 2.5	879 32.2 29.2 2.5				
14 (金)	セルフとちぎ飯 牛乳 県民の日ゼリー 切り干し大根のサラダ かき玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	大豆 たまご こんぶ	しょうが たまねぎ 切り干し大根 しらたき	かんぴょう とうもろこし にんじん きゅうり	にら ほうれんそう きゅうり	こめ サラダ油 さとう ごま油 ゼリー ごま	550 20.7 17 1.6	682 25.7 19.8 2.1	708 26.6 20.4 2.1				
17 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 冷凍みかん ツナ海苔酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ まぐろツナ	油揚げ とり肉 のり	たまねぎ みかん	こまつな にんじん	にんじん	こめ サラダ油 じゃがいも ごま さとう	554 25.2 14.4 1.6	732 36.1 17.4 2.4	752 36.8 17.7 2.4				
18 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味焼き トウモロコシとじゃがいものソテー 湯葉と青菜のスープ アセロラゼリー	牛乳 さば	ゆば ウィンナー	ほうれんそう しょうが とうもろこし	しめじ ねぎ パセリ	にんにく たまねぎ	こめ ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう ゼリー ごま	620 24.2 19.2 1.2	774 29.8 23 1.5	800 30.7 23.6 1.6				
19 (水)	スバゲティミートソース 牛乳 コンソメスープ チーズサラダ パナナ	牛乳 ぶた肉 チーズ	大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん にんじん ほうれんそう パナナ	にんにく セロリ きゅうり パナナ	しょうが トマト ブロッコリー	スバゲティ オリーブオイル サラダ油	582 26.6 19.4 1.6	733 33.6 23.6 2.2	759 34.8 24.4 2.2				
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華サラダ 玉子とトマトのスープ ラムネゼリー	牛乳 ぶた肉	たまご ハム	トマト にんにく きゅうり	たまねぎ もやし きくらげ	しょうが にら	こめ ごま油 ごま はるさめ ゼリー	624 24.5 18.5 1.5	784 30.9 22.3 2	811 31.9 23 2.1				
21 (金)	ソースカツ丼 牛乳 もやしのゆかり和え 小松菜のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉	みそ	キャバツ えのきだけ きゅうり	こまつな もやし ゆかり にんじん	ねぎ にんじん	こめ サラダ油 むぎ ゼリー さとう でん粉	607 21.1 15.6 2.3	807 29.4 19.6 3.1	831 30.1 19.8 3.2				
24 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き ツナあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳 みそ とり肉	油揚げ まぐろツナ わかめ	たまねぎ キャバツ	しょうが にんじん	こまつな にんじん	こめ ゼリー じゃがいも	558 24.2 13.6 1.6	715 34.8 16 2.2	736 35.5 16.4 2.3				
25 (火)	ひじき御飯 牛乳 ししゃもフライ キャバツとコーンのサラダ なめこ汁 青梅ゼリー	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ	とうふ みそ ししゃも	にんじん ねぎ とうもろこし	干しいたけ キャバツ きゅうり	なめこ きゅうり	こめ さとう ドレッシング ゼリー ごま	530 20.2 17 1.9	695 26.7 22.8 2.6	718 27.5 23.5 2.7				
26 (水)	朝焼きコッパン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツホワイト ミネストローネ ミカンとキャバツのサラダ パナナ	牛乳 白いんげん豆 たまご	ベーコン	にんじん たまご トマト キャバツ	たまねぎ にんにく きゅうり パナナ	セロリ きゅうり パナナ	パン じゃがいも ドレッシング マカロニ ジャム	566 19.7 19 2.6	728 25.3 23.8 3.6	737 25.5 24.2 3.7				
27 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のカレー焼き シーザーサラダ ポテトスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ぶた肉 豆乳	ベーコン チーズ	たまねぎ きゅうり	こまつな キャバツ	にんじん ピーマン	こめ オリーブオイル じゃがいも ドレッシング クルトン ゼリー	661 24 23.2 2.3	842 30.2 29 3	871 31.3 29.9 3.2				
28 (金)	ごはん 牛乳 マーボナス 春雨サラダ 中華スープ シークワーサーゼリー	牛乳 わかめ ぶた肉	ハム まぐろツナ みそ	干しいたけ ねぎ にんにく	にんじん なす しょうが きゅうり	たまねぎ ピーマン	こめ はるさめ ゼリー さとう ごま	579 21.8 18.3 1.7	735 27.1 22.1 2.2	761 28 22.7 2.3				
ひとり 1日あたりの学校給食摂取基準								570	780	810				
								24	32	34				
								16	22	22.5				
								2	2.5	2.5				

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

- ★ 4日の給食は、「歯と口の健康週間」にちなんで、「カルシウムたっぷり給食」です。
- ★ 14日の給食は、「県民の日の献立」です。栃木県の特産品をいろいろ使った給食です。

