



# 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

R7.6

栃木県立書屋特別支援学校

日付	こん だ て め い	おも な ざ い り ょ う						I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 小学部	I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 中学部	I類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 高等部
		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				
2 (月)	ごはん とうふと野菜のうま煮 棒ぎょうざ ふかひれスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご	とうふ ふた肉 ふかひれ	にんじん キャベツ えのき ねぎ	チンゲン菜 しいたけ たけのこ たまねぎ	にら ぶどう たまねぎ	こめ さとう 強化米 サラダ油 小麦粉	585 23.3 19.7 1.6	767 30.3 24.4 2.2	798 31.5 25.4 2.3
3 (火)	ごはん さば南部焼き 大根のきんぴら からしあえ なめこ汁	さば 牛乳 とうふ	みそ さつまあげ	だいこん きぬさや キャベツ なめこ	にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	にら ごま	こめ さとう 強化米 サラダ油 ごま	565 26 19.2 2.5	738 33.7 23.6 3.3	768 35.0 24.5 3.4
4 (水)	歯と口の健康週間献立 バターロールパン アルパルティ ム チリコンカン かみかみサラダ たまごスープ ゼリー	牛乳 ふた肉 ベーコン まぐろツナ	大豆 かいそう たまご 豆乳	にんじん さやいんげん にんにく だいこん	たまねぎ トマト キャベツ みずな	きゅうり りんご	バターロールパン ジャム サラダ油 さとう イタリアンドレッシング	609 21.6 25.2 2.4	825 29.1 34.4 3.5	858 30.3 35.8 3.6
5 (木)	ごはん 鶏肉の三味焼 昆布煮 おひたし 五目野菜汁	牛乳 とうふ あひらあげ	とり肉 こんぶ かつおぶし	ねぎ さやいんげん もやし だいこん	にんじん しいたけ フロッキー ごぼう	こんにゃく まいたけ	こめ さとう 強化米 ごま	551 25.3 18.5 2	727 33.3 23 2.7	756 34.6 23.9 2.8
6 (金)	カレーピラフ ジャがたらこ チーズサラダ オニオンスープ オレンジ	ハム たらこ	牛乳 チーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり	マッシュルーム ピーマン キャベツ グリーンピース	パセリ オレンジ	こめ クルトン 強化米 サラダ油 乳不使用バター イタリアンドレッシング	550 18.4 16.9 1.8	727 23.3 20.7 2.5	756 24.2 21.5 2.6
9 (月)	わかめごはん とうふハンバーグ(きのこあんかけ) 筑前煮 みそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 わかめ	とうふ みそ	しいたけ えのきだけ みつば ごぼう	しめじ にんじん れんこん たけのこ	きぬさや キャベツ こんにゃく さくらんぼ	こめ でん粉 強化米 さとう サラダ油 じゃがいも	605 24.1 16.2 2.1	787 31.5 19.8 2.9	818 32.8 20.6 3.0
10 (火)	ごはん 手作りふりかけ 五目厚焼卵 かんぴょうサラダ 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ふた肉 みそ かつおぶし	たまご とうふ ちりめんじゃこ ヨーグルト	かんぴょう きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま 強化米 さとう サラダ油 じゃがいも	659 24.6 25.2 2	837 30.7 29.9 2.6	870 31.9 31.1 2.7
11 (水)	黒糖ロールパン ヲイターと野菜のテー フレンチサラダ ミネストローネ パナナ	牛乳 ひよこ豆	ワインナー ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ きゅうり	もやし たまねぎ パセリ バナナ	トマト フロッキー	黒糖ロールパン じゃがいも サラダ油 フレンチドレッシング マカロニ	528 18 20.3 1.9	718 23.2 24.8 2.5	747 24.1 25.8 2.6
12 (木)	とりごぼうピラフ 白身魚フライ ラタトゥイユ コンソメスープ	とり肉 ほき ひよこ豆	牛乳 ベーコン	ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ	とうもろこし トマト パプリカ エリンギ	スッキーニ	こめ むぎ 強化米 小麦粉 サラダ油 乳不使用バター さとう パン粉	581 22.8 17.7 2.2	754 28.3 21.7 3	784 29.4 22.6 3.1
13 (金)	県民の日献立 ごはん モロの酢豚風 ゆば入りサラダ にらたま汁 県民の日のちごゼリー	牛乳 ゆば とうふ 豆乳	モロ ごま たまご	たまねぎ だけのこ ピーマン キャベツ	にんじん しいたけ フロッキー にら	いちご	こめ 強化米 サラダ油 さとう ごま でん粉	606 27 18.9 2	790 35.8 23.3 2.8	822 37.2 24.2 2.9
16 (月)	ごはん エビカツ ひじき煮物 ゆかりあえ 豆乳入り野菜汁	牛乳 ひじき 大豆 たら	えび あひらあげ みそ とうにゅう	にんじん もやし ごぼう こんにゃく	だいこん キャベツ ねぎ	キャベツ	こめ 強化米 サラダ油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	569 21.6 17.1 2.2	746 28.1 20.4 3	776 29.2 21.2 3.1
17 (火)	ごはん 豚肉のブルコギ ナムル マーボスープ 米粉ドッグ(チョコ)	牛乳 とり肉 たまご	ふた肉 とうふ	にんにく にんじん ピーマン もやし	たまねぎ ねぎ にら ほうれんそう	キャベツ えのき	こめ さとう 強化米 サラダ油 ごま油 ごま 米粉 チョコ	657 27.6 23.2 1.9	833 35.5 27.6 2.6	866 36.9 28.7 2.7
18 (水)	食パン キャラメルパテ トマトオムレツ ジャーマンポテト 大根サラダ 白いんげん豆ポターージュ	牛乳 ベーコン	たまご 白いんげん豆	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし トマト	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら だいこん	パセリ ピーマン	食パン キャラメルパテ じゃがいも サラダ油 バター イタリアンドレッシング	520 19.4 20.5 2.3	746 27.9 26.9 3.4	776 29.0 28.0 3.5
19 (木)	じゃこチャーハン 春巻き 大豆サラダ ハムとチンゲンサイのスープ	たまご ふた肉 ハム まぐろツナ	ちりめんじゃこ 牛乳 大豆	ねぎ しいたけ こまつな えのき	にんじん キャベツ チンゲン菜 たまねぎ	たまねぎ しょうが	こめ 強化米 サラダ油 はるさめ ごま 小麦粉 さとう	599 22.3 21.1 2.3	787 28.6 26.7 3.1	818 29.7 27.8 3.2
20 (金)	ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ ツナとほうれんそうのソテー わかめスープ 冷凍マンゴー	牛乳 チーズ わかめ	ふた肉 まぐろツナ とり肉	ほうれんそう きゅうり ねぎ マンゴー	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	キャベツ サラダ油	こめ 強化米 さとう サラダ油 マカロニ 卵不使用マヨネーズ	620 24 24.3 2.4	801 30.1 30 3.2	833 31.3 31.2 3.3
23 (月)	ごはん いわしおかか煮 かぼちゃ煮 磯香あえ みそ汁 冷凍ハイン	牛乳 のり みそ	いわし あひらあげ かつおぶし	かぼちゃ キャベツ しめじ だいこん パイナップル	ほうれんそう ねぎ だいこん	ねぎ	こめ 強化米 さとう	572 21.1 16.9 1.8	732 26.1 19.6 2.4	761 27.1 20.4 2.5
24 (火)	ごはん 八宝菜 ハンパンジー とうふチグスープ ヨーグルト	牛乳 えび とり肉 みそ	ふた肉 いか とうふ ヨーグルト	キャベツ にんじん きぬさや たけのこ きゅうり チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	たまねぎ	こめ 強化米 ごま油 でん粉 サラダ油 ハンパンジードレッシング	581 30.3 16.3 2	747 39.5 19.1 2.8	777 41.1 19.9 2.9
25 (水)	ツナトマトスバゲティ ポテトフライ(のり塩) ごぼうサラダ コンスープ 豆乳プリン	まぐろツナ のり	牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう	トマト グリーンピース セロリ キャベツ	きゅうり とうもろこし	スバゲティ サラダ油 じゃがいも ごま さとう 乳不使用バター 卵不使用マヨネーズ	631 29.4 26.4 2.1	806 30 30.8 3	838 31.2 32.0 3.1
26 (木)	ごはん あじ塩焼 なすと豚肉の炒めもの 即席漬け みそ汁	牛乳 ふた肉 とうふ	あじ こんぶ みそ	なす にんにく きゅうり にんじん	さやいんげん キャベツ だいこん なめこ	キャベツ	こめ 強化米 サラダ油	584 32.7 19.3 1.9	725 37.9 21.5 2.5	754 39.4 22.4 2.6
27 (金)	ドライカレーライス シーザーサラダ きのこスープ パナナ	ふた肉 牛乳	大豆 チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	レーズン トマト しめじ とうもろこし えのき エリンギ	みずな パナナ	こめ むぎ 強化米 サラダ油 乳不使用バター クルトン シーザーサラダドレッシング	604 19.2 18.9 1.8	789 24.3 23.6 2.5	821 25.3 24.5 2.6
30 (月)	ピピンパ 冷ややっこ ワンタンスープ 桃田	ふた肉 みそ 牛乳 とり肉	だいす たまご とうふ	にんにく ほうれんそう にんじん にら もも	ほうれんそう キャベツ キャベツ しょうが	キャベツ	こめ 強化米 むぎ サラダ油 さとう 米粉ワンタン	608 22.7 18.7 1.8	780 28.3 22.4 2.4	811 29.4 23.3 2.5
一人1日あたりの学校給食摂取基準								570 24 16 2	780 32 22 2.5	810 34 22.5 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、「歯と口の健康週間献立」です。かみかみサラダを入れました。

★ 13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。



