

きゅう　しよく　こん　だて　よ　てい　ひょう
6 月 分 給 食 献 立 予 定 表

千葉県立富里特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く になる		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と になる		
3 (月)	むぎ とり て や 麦ごはん 鶏の照り焼き ひじきとキャベツのサラダ こんさいじる 根菜汁 あじさいゼリー	○	565 21.2 20.7 2.0	728 27.9 25.0 2.6	牛乳 とり肉 ひじき みそ	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ 砂糖 ドレッシング 里芋 サラダ油	あじさいゼリーはブルーとピンクのあじさいのような色合いのゼリーです。			
4 (火)	ごはん ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き おろし和え さといも みそしる ようなし 里芋の味噌汁 洋梨ゼリー	○	576 24.3 18.6 2.2	745 31.8 23.2 3.0	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし 大根おろし ねぎ	こめ サラダ油 砂糖 さといも ゼリー	おろしあえはほうれん草ともやしを大根おろしと共に和えたメニューです。			
5 (水)	しょうゆ ちんげんさい あ もの 醤油ラーメン ホタテと青梗菜の和え物 レモンカスタードタルト	○	603 24.4 22.6 3.7	760 31.5 27.1 5.2	ぶた肉 うずら卵 牛乳 ほたてがい	こまつな ねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ	ラーメン マヨネーズ ごま ごま油 タルト	高等部1年2組のリクエスト給食です。			
6 (木)	ごはん さば ふうみ や さばのカレー風味焼き わふう いも みそしる 和風ドレッシングサラダ じゃが芋の味噌汁 メロン	○	671 30.9 24.2 2.2	826 37.8 27.2 2.8	牛乳 さば みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ ねぎ	こめ 砂糖 ドレッシング じゃがいも	メロンの旬は5月～8月です。カリウムという栄養が豊富で余分な塩分を体の外に出してくれる効果があります。			
7 (金)	テーブルロール ブルーベリージャム かぼちゃ 南瓜のシチュー ひじきのサラダ ヨーグルト	○	610 23.7 22.3 2.8	816 30.9 29.1 4.0	牛乳 ぶた肉 クリーム ひじき ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム えだまめ	パン ブルーベリージャム じゃがいも バター ルー 砂糖 ごま油	かぼちゃのように色が濃い野菜は緑黄色野菜と呼ばれます。のどや鼻の粘膜を強くし、風邪に負けない体をつくりまします。			
10 (月)	むぎ や とん はるさめ 麦ごはん 焼き豚かつ 春雨サラダ わかめスープ レモンゼリー	○	549 16.7 17.1 2.2	745 23.5 23.1 2.6	牛乳 豚かつ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	こめ おおむぎ サラダ油 春雨 ドレッシン 麩 ごま油 ゼリー	高等部1年3組のリクエスト給食です。			
11 (火)	むぎ まーぼ豆腐 麦ごはん 麻婆豆腐 アスパラとキャベツのサラダ ちゅうか あんにん 中華スープ フルーツ杏仁	○	550 21.1 18.7 2.1	709 27.0 23.0 2.8	みそ 杏仁豆腐 牛乳 とうふ ぶた肉 にんにく しょうが	キャベツ にんじん とうもろこし アスパラ しいたけ こまつな ねぎ	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ こめ おおむぎ サラダ油	麻婆豆腐は中国の四川で生まれました。四川は山奥にあるので日持ちがしやすいように香辛料などを使った辛いメニューが多いです。			
12 (水)	なつやさい ふくじんづ 夏野菜カレー 福神漬け ミルメーク キャベツのレモン和え ヨーグルト	○	649 23.2 17.0 2.2	831 29.1 20.8 3.1	豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト りんご	こめ おおむぎ サラダ油	高等部1年1組リクエスト給食です。			
13 (木)	ごはん とり さいきょう ず 鶏の西京焼き ごま酢あえ いわしのつみれ汁 りんご	○	542 25.4 16.7 2.3	696 33.1 19.7 3.2	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ つみれ	にんじん もやし きゅうり こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	今日は千葉県産いわしのつみれを使います。千葉県は全国でもいわし類の漁獲量第3位です。			
14 (金)	ことう とり や 黒糖パン はちみつ 鶏のハーブ焼き ちゅうか にんじん フレンチサラダ トマトスープ ちば人參ゼリー	○	641 23.4 25.2 3.1	832 31.4 31.5 4.3	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ にんにく トマト トマトピューレ	パン 蜂蜜 パン粉 バター ドレッシング サラダ油 ゼリー	明日15日は千葉県民の日なので、地場産食材を使った給食にしました。			
17 (月)	きりぼ だいこん ハヤシライス 切干大根のサラダ プリン チーズ	○	662 24.7 24.9 1.6	837 30.4 29.4 2.2	ぶた肉 デミグラス 牛乳 チーズ プリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム 切干大根 きゅうり	こめ おおむぎ サラダ油 砂糖 米粉 ドレッシング	切干し大根は大根を収穫後きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。			
18 (火)	むぎ ぶんかほ みそ あ 麦ごはん さばの文化干し いんげんの味噌和え けんちん汁 パインゼリー	○	561 23.5 16.8 2.9	723 30.3 20.5 4.0	牛乳 さば みそ とうふ	いんげん とうもろこし にんじん こまつな ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ おおむぎ ごま油 砂糖 さといも サラダ油 ゼリー	魚屋さんで売っているさばは主に3種類あります。マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバ(ノルウェーサバ)の3種類です。			
19 (水)	カレーピラフ ツナとキャベツのサラダ い やさい ぎゅうにゅう ホタテ入り野菜スープ 牛乳プリン	○	481 16.1 17.6 2.8	613 19.7 21.5 4.0	ベーコン 牛乳 ツナ ほたてがい プリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ とうもろこし きゅうり もやし	こめ サラダ油 バター	カレーピラフの黄色い色はサフランを使って色づけしています。			
20 (木)	ごはん とり ちゅうかふう や 鶏の中華風焼き もやしのナムル ちゅうか キャベツの中華スープ マンゴープリン	○	500 23.6 12.8 2.2	641 30.8 14.9 2.8	牛乳 とり肉 みそ にんにく 料理酒 とうふ	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しょうが たまねぎ キャベツ	こめ 砂糖 ごま油 ごま プリン	ナムルは朝鮮半島の家庭料理で、調味料とごま油で味付けしています。			
21 (金)	こめこ 米粉パン ミックスジャム トマトソースハンバーグ コーンサラダ ジュリアンスープ びわゼリー	○	563 21.5 22.4 3.1	715 27.3 28.2 3.9	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト コーン ブロッコリー キャベツ にんじん もやし	パン ジャム オリーブオイル 砂糖 マヨネーズ じゃがいも サラダ油 ゼリー	びわは6月が旬の果物です。果実は種が大きく食べづらいのでびわゼリーを出します。			
24 (月)	さけ しおや あ ごはん 鮭の塩焼き おかか和え かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	○	587 28.0 16.4 2.4	752 35.6 19.7 3.2	牛乳 鮭 かつおぶし 油揚げ みそ ヨーグルト	にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ	こめ	かぼちゃは5～9月の夏が旬の野菜です。多くの野菜は新鮮なほど栄養がありますが、南瓜は熟してから食べた方が栄養がとれます。			
25 (火)	むぎ とりにく 麦ごはん 鶏肉のごまみそがけ あ しろ ゆかり和え なめこのみそ汁 ももゼリー	○	595 23.0 18.0 2.3	767 30.2 22.7 2.9	牛乳 とり肉 みそ とうふ わかめ	キャベツ にんじん なめこ ねぎ	こめ おおむぎ ごま 砂糖 さといも ゼリー	鶏のごまみそがけは蒸し焼きにした鶏肉と里芋に甘辛いごまだれをかけたメニューです。			
26 (水)	きつねうどん ごぼうサラダ アップルシャーベット チーズ	○	588 22.0 23.5 2.2	747 27.1 28.5 3.0	とり肉 油揚げ 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン りんご	うどん サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごま	ごぼうは食物繊維が豊富でお腹の調子をととのえる効果があります。			
27 (木)	ぎゅうにく いた ごはん 牛肉のオイスター炒め たけ さといも あおな みそしる なめ茸あえ 里芋と青菜の味噌汁 ライチゼリー	○	545 21.0 16.8 1.6	702 27.1 20.7 2.2	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	しょうが にんにく たけのこ ビーマン ほうれんそう もやし なめたけ こまつな	こめ サラダ油 ごま油 里芋 ゼリー	里芋の花を見たことがありますか。品種によりますが色は黄色や白色で観葉植物になるほどきれいな花が咲きます。			
28 (金)	ミルクロール りんごジャム とり や 鶏のママレード焼き はなやさい やさい 花野菜のサラダ 野菜スープ メロン	○	591 23.9 23.5 2.4	781 32.0 31.1 3.3	牛乳 とり肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ もやし メロン	パン ジャム マーマレード マヨネーズ	鶏のママレード焼きはママレードと白ワイン、醤油で下味をつけ、焼き上げるメニューです。			

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。