

が つ き ゆ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ゅ う
6月給食献立予定表



れい わ ね ん ど
令和6年度
とくべつ し え ん が つ こ う お お み や が く え ん
特別支援学校大倉ろう学園

日 曜 日	献立名 (主食、おかず、 ぎゅうじゅう 牛乳)	【赤】 からだの血や肉や骨になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		おま 主 な 調味料	ワン ポ イ ン ト	エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (月)	ごはん					米			食育 週間 です	449 583 748 770
	あじのさんが焼き	まあじ 豚ひき肉 たまご 卵		しそ	ごぼう たまねぎ しょうが	きび糖 でん粉	こめあぶら 米油	こめ 米みそ しょうゆ		
	彩の国納豆	だいず				きび糖 液糖		しょうゆ 酢 塩		
4 (火)	ソフトフランスパン	こむぎ 小麦たんぱく				こむぎ 小麦粉 砂糖	ショートニング	イースト 塩	かみ かみ しょうかん 週間 ①	481 626 802 826
	ツナとトマトのスパゲッティ					小麦粉	オリーブ油	こしょう		
	〃 (ソース)	まぐる水煮	パルメザンチーズ	トマト トマト(缶)	たまねぎ にんにく			ケチャップ 塩 酢 オレガノ		
	野菜と卵のスープ	シヨルダベーコン 卵	わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ しめじ			鶏がらスープ しょうゆ コンソメ		
	あじさいジュレ				キウイフルーツ			アセロラゼリー ぶどうゼリー こんにやくゼリー		
	〃 《アセロラゼリー》				アセロラ果汁 りんご果汁	みず 水あめ 液糖				
	〃 《ぶどうゼリー》				ぶどう果汁	みず 水あめ 液糖 砂糖				
〃 《こんにやくゼリー》		かんてん 寒天		レモン果汁	グラニュー糖 液糖		あか 赤ワイン			
牛乳		ぎゅうじゅう								
5 (水)	豚肉の柳川風丼(妻ごはん)					こめ おおむぎ 米 大麦			かみ かみ しょうかん 週間 ②	453 605 755 778
	〃 (具)	たまご 豚もも肉		さやいんげん	たまねぎ ごぼう	きび糖 でん粉	米油	かつおだし しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁	わかめ		たまねぎ	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし 米みそ		
	はりはり漬け	こんぶ 昆布	にんじん	きりぼ 切干しだいこん きゅうり	きび糖	ごま	酢 しょうゆ			
牛乳		ぎゅうじゅう								
6 (木)	ごはん					米			かみ かみ しょうかん 週間 ③	451 586 751 774
	ビーフン入り肉野菜炒め	豚もも肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 乾しいたけ	きび糖 でん粉 ビーフン	米油	しょうゆ 塩 オイスターソース		
	わかめスープ	かまぼこ もめん豆腐 木綿豆腐	わかめ		たまねぎ もやし		米油 ごま	中華だし 塩 鶏がらスープ		
	〃 《かまぼこ》	すけそうたら				砂糖 でん粉		塩 酒		
	かみかみキムチ	するめ		にんじん	はくさいキムチ だいこん きゅうり		ごま油	塩 しょうゆ とうがらし		
〃 《はくさいキムチ》				はくさい たまねぎ にんにく りんご しょうが	砂糖					
牛乳		ぎゅうじゅう								
7 (金)	五目うどん(地粉うどん)					小麦粉		塩	かみ かみ しょうかん 週間 ④	467 608 779 802
	〃 (つゆ)	豚もも肉 なた 油揚げ	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ しめじ		米油	しょうゆ みりん かつおだし		
	だいずのしやしり揚げ	だいず	かえり煮干し			小麦粉 きび糖	なたね油	しょうゆ		
からし和え			ごまつな	もやし キャベツ				しょうゆ からし粉		
牛乳		ぎゅうじゅう								
10 (月)	松前ご飯	するめ	こんぶ 昆布		乾しいたけ	米 大麦	ごま	しょうゆ みりん	かみ かみ しょうかん 週間 ⑤	452 587 753 776
	じゃこ入り卵焼き	卵	ちりめんじゃこ あおのり			きび糖	米油	しょうゆ 酒		
	根菜のみそ汁			にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		かつおだし 米みそ		
	ごま和え			ごまつな	もやし キャベツ	きび糖	ごま	しょうゆ		
ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳 寒天 ぜんぶんこう 全粉乳 クリーム				液糖 砂糖				
牛乳		ぎゅうじゅう								
11 (火)	ごはん					米			から 辛さ を わ け て	457 594 762 785
	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉		にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	きび糖 でん粉	米油 ごま油	米みそ しょうゆ 酒 トウバンジャン		
	海藻サラダ	まわらび 昆布 白とさか わかめ 赤とさか			ホールコーン だいこん きゅうり	きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩		
冷凍みかん				みかん						
牛乳		ぎゅうじゅう								
12 (水)	2色揚げパン(ココア)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン なたね油	イースト 塩 ココア	はつ 初 とうじょう 登場 いちご ミルク	- 658 843 868
	〃 (いちごミルク)		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニン グ	イースト 塩 香料		
	ポークビーンズ	だいず 豚もも肉		にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも きび糖	米油	ケチャップ 塩 ソース コンソメ		
	ツナサラダ	まぐる水煮			キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	きび糖	米油	酢 塩 こしょう		
牛乳		ぎゅうじゅう								
13 (木)	ごはん					米			た 食 べ よ う き な 魚	478 621 796 820
	親子煮	鶏もも肉 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも きび糖	米油	しょうゆ みりん		
	いわしのごまみりん	生揚げ まいわし		ごまつな	もやし キャベツ	きび糖	ごま	しょうゆ みりん		
おかか和え	かつお節							しょうゆ		
牛乳		ぎゅうじゅう								
14 (金)	ごはん					米			さ かな 魚 で し ゆ ん 旬	478 622 797 821
	あじフライ	あじ 卵				こむぎ 小麦粉 パン粉 きび糖	なたね油	ちゅうとう 中濃ソース		
	どさんこスープ	豚もも肉	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ホールコーン	じゃがいも	米油 パター	コンソメ 米みそ		
	即席漬け				キャベツ きゅうり たくあん漬け			塩 しょうゆ		
〃 《たくあん漬け》				だいこん	液糖 砂糖		塩 酢			
牛乳		ぎゅうじゅう								

日 よ う 曜 日	献立名 (主食、おかず、 牛乳)	【赤】 からだの血や肉や骨になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		おま な 調味料	ワン ポ イ ン ト	エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17 (月)	黒パン		脱脂粉乳			小麦粉 ビート糖	マーガリン	イースト 塩	しん 新 じゃが おい しい ね	465 605 775 798
	ポテトのチーズ焼き	フランクフルト	牛乳 プロセスチーズ	パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 黒糖 タピオカでん粉	こめあぶら 米油	コンソメ 塩		
	野菜スープ	豚もも肉	豆腐			砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 香辛料		
	ひじきのマリネ	はたて貝柱		にんじん	たまねぎ キャベツ		米油	しょうゆ 鶏がらスープ		
18 (火)	ごはん								ち 落ち 着くね 和食	466 606 777 800
	魚のごまからめ	モーカザメ			しょうが にんにく	米		酒 しょうゆ		
	とん汁	豚もも肉	木綿豆腐	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにやく	米油	こめみそ かつおだし		
	いそ香和え		干しひじき	こまつな	キャベツ もやし	きび糖		しょうゆ 酒		
19 (水)	ごはん								み み が ミ ン	454 590 757 780
	じゃがいもの肉みそソース	豚ひき肉			たまねぎ	じゃがいも きび糖	米油	京極みそ みりん		
	かき玉汁	たまごめんどう	卵 木綿豆腐	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	でん粉		かつおだし しょうゆ		
	ゆかり和え			あか 赤しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		塩 しょうゆ		
20 (木)	豆入りハッシュドポーク (ターメリックライス)					米 大麦	バター	ターメリック 塩 鶏がらスープ	ぐ も の 果 物 で し ゆ 旬 を	507 659 845 870
	マリジャンサラダ	豚もも肉 ひよこ豆	生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター 米油	塩 酒 デミグラスソース		
	ざくらんぼ		プロセスチーズ	にんじん	ホールコーン きゅうり キャベツ	きび糖	米油	酢 塩 からし粉		
	牛乳		ぎゅうにゅう		ざくらんぼ					
21 (金)	沖繩そば(中華めん)					小麦粉		塩 かんすい	に じ つ は お きな わ い れ い ん の 日	515 670 859 885
	「(つゆ)」	豚もも肉 かまぼこ		こねぎ	もやし	きび糖		かつおだし 豚がらスープ		
	野菜チャンプルー	すけそうたら	木綿豆腐	にんじん いら	たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉		塩		
	「沖繩ポーク(缶)」	豚肉 鶏肉				加工でん粉 砂糖		塩		
24 (月)	ごはん					米			ぐ も の 果 物 か ら ピ タ ミ ン を	470 611 783 806
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	生揚げ 鶏ひき肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	じゃがいも きび糖 でん粉	米油	しょうゆ 酒		
	ごま風味和え		ちりめんじゃこ		キャベツ もやし		こま油 ごま	塩		
	河内晩柑				かわちぼんかん					
25 (火)	チキンカレー(麦ごはん)					米 大麦			き ょう 手 作 り ル ウ	496 644 826 851
	「(ルウ)」	鶏もも肉	プロセスチーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく しょうが セロリー	じゃがいも 小麦粉	米油 小麦粉	しょうゆ カレー粉 ケチャップ		
	ピーズサラダ	だいず			キャベツ きゅうり たまねぎ	きび糖	バター 米油	塩 酢		
	小玉すいか		ぎゅうにゅう		すいか					
26 (水)	チキンとコーンのピラフ	鶏もも肉		にんじん	ホールコーン たまねぎ	米 大麦	バター 米油	コンソメ 酒 塩	た 食 べ よ う き の こ	452 588 754 777
	ししゃもフライ	卵	ししゃも			小麦粉 パン粉	なたね油	酒 鶏がらスープ		
	青菜ときのこのスープ	ショルダーベーコン		こまつな	もやし しめじ えのきたけ たもぎたけ	でん粉		コンソメ 塩		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
27 (木)	ごはん					米			う め に ち ら か を か 借 り て	451 586 751 774
	豚肉の梅みそ焼き	豚もも肉		しそ		きび糖		米みそ 梅ひしお		
	五目豆	だいず 焼きちくわ	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく きび糖	米油	しょうゆ みりん		
	「焼きちくわ」	たら など				でん粉 砂糖	米油	塩 みりん		
28 (金)	なめこ汁	木綿豆腐	わかめ		なめこ 長ねぎ だいこん			かつおだし 米みそ	な つ 夏 の や さい 野 菜 を あ じ 味 わ つ て	449 584 749 771
	フレンチトースト(食パン)					小麦粉 上白糖	マーガリン	イースト 塩		
	「(液)」	卵	牛乳			はちみつ きび糖 グラニュー糖				
	夏野菜のイタリア煮	豚もも肉		にんじん 赤パプリカ 青ピーマン トマト(缶)	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		オリーブ油	しょうゆ 塩 酒 鶏がらスープ		
かぼちゃとポテトのサラダ	ボンレスハム		かぼちゃ	きゅうり ホールコーン		じゃがいも きび糖	アーモンド 米油	塩 酢 こしょう		
牛乳		ぎゅうにゅう								

*都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー		たんぱく質		脂質	
	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均
幼稚園部	490kcal	470kcal	摂 取 エ ネ ル ギ ー 全 体 の 13%~20%	16.6%	摂 取 エ ネ ル ギ ー 全 体 の 20%~30%	26.1%
小学部(8~9歳)	650kcal	611kcal				
中学部	830kcal	783kcal				
高等部	860kcal	806kcal				

