



6がつのよていこんだてひょう



宮城県立角田支援学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休み等 がある 学部 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部 (中学年)	中等部	高等部	
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
3月	ごはん てづくりハンバーグ ソース ごまあえ わかめとうふのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	ごはん、パンこ、でんぱん、さとう、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、だいこん	542 24.5 19.3 2.4			中学部 高等部
4火	むぎごはん かみかみどんのぐ だいこんサラダ キムチスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー ソフトコッパパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ	ごはん、むぎ、あがら、さとう、ごま、ごまあがら、でんぱん、マロニー、ゼリー	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、こんにゃく、メンマ、だいこん、みずな、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にら、もやし、ねぎ	563 709 25.1 31.0 15.7 18.2 2.9 3.7			
5水	ささみフライ ソース ほうれんそうソテー かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう、ささみフライ、ウインナー	パン、あがら	ほうれんそう、エリンギ、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	609 774 23.4 27.8 25.2 31.1 3.0 3.9			小3
6木	ごはん メンチカツ ソース パンサンデー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、ハム、たまご、とうふ、みそ	ごはん、あがら、はるさめ、ごま、ごまあがら、さとう、じゃがいも	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	598 726 22.9 26.1 20.8 23.4 3.0 3.6			小2
7金	ごはん いわしのうめに れんこんのみそいため ひきなじる いちごヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、みそ、あがらあげ、とうふ、ゼラチン、ヨーグルト	ごはん、あがら、さとう、ごま	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、いちご、レモン	576 730 26.4 32.1 19.9 23.5 2.1 2.8			
10月	キムタクごはん ししゃもフライ こまつなとメンマのあえもの キャベツのみそしる パナナ	ベーコン、ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、あがらあげ、みそ	ごはん、あがら、ごまあがら	たくあん、はくさい、こまつな、もやし、メンマ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、パナナ	558 722 19.7 25.3 19.6 24.4 3.3 4.3			
11火	むぎごはん ぶたどんのぐ ちゅうかサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、やきがた、とうふ	ごはん、むぎ、あがら、さとう、ごま、ごまあがら	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、はくさい、ねぎ	511 650 27.0 33.4 14.7 17.2 2.3 2.9			
12水	カレーうどん ぎょうさいともコロッケ ソース はくさいのしおこんがあえ ヨーグルト	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、こんが	うどん、あがら、でんぱん、さといもコロッケ、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、はくさい、きゅうり	570 672 23.8 27.7 18.6 21.1 3.3 4.1			
13木	ひじきごはん ツナいりたまごやき しろいしーめんサラダ あがらのみそしる オレンジ	ひじき、とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ハム、だいち、みそ	ごはん、あがら、さとう、うーめん、ごまあがら、あがらふ	ごぼう、しいたけ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、ねぎ、キャベツ、たけのこ、だいこん、たまねぎ、オレンジ	594 772 26.8 33.2 20.8 24.7 3.0 4.0			小6
14金	ごはん あぶくまなっとう にくじゃが コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく、ベーコン、たまご	ごはん、あがら、じゃがいも、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、とうもろこし、ほうれんそう	558 712 25.5 31.6 17.9 21.6 1.9 2.2			
17月	ごはん ぶたにくのしょうがいため ツナとキャベツのあえもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わかめ、とりにく	ごはん、あがら、さとう、ワンタンのかわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、もやし、しいたけ、ねぎ	525 670 28.2 34.7 16.0 18.7 2.2 3.1			
18火	ごはん あじのカレーしょうゆやき きざみこんぶのもの なめこじる ぶどうゼリー せわりコッパパン	ぎゅうにゅう、あじ、こんぶ、ぶたにく、あがらあげ、とうふ、みそ	ごはん、あがら、さとう	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいずもやし、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ、ぶどうジュース	548 694 26.5 31.7 15.7 18.0 2.5 3.1			
19水	ごはん てりやきチキンサンドのぐ れんこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	パン、あがら、さとう、でんぱん、マヨネーズ、ごま、マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、セロリー、トマト	579 734 24.4 30.0 22.3 27.2 2.9 3.8			中3
20木	ごはん てづくりコロッケ ソース きりぼしだいこんのいりにもやしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あがらあげ、みそ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あがら、さとう、ごま、ごまあがら	たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、もやし、とうもろこし、ねぎ	591 753 21.0 25.8 19.4 23.0 2.4 3.2			中1・3
21金	ごはん さばのしおやき きんぴらごぼう はっとじる パナナ	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、とりにく	ごはん、あがら、ごま、さとう、ごまあがら、こむぎこ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、パナナ	570 704 26.1 31.6 12.4 13.8 2.1 2.7			中2・3
24月	ごはん とりにくのレモンソースかけ ごぼうサラダ はるさめスープ とりごぼうピラフ	ぎゅうにゅう、とりにく、やきがた	ごはん、でんぱん、あがら、さとう、ごま、マロニー	レモン、ごぼうサラダ、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、しいたけ	537 683 24.2 29.1 16.7 19.6 19.6 2.2 3.1 3.1			
25火	かみかみサラダ カレーポトフ キャラメルプリン	とりにく、ぎゅうにゅう、さきいか、ウインナー、なまクリーム	ごはん、バター、あがら、ごま、ごまあがら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、だいこん、きゅうり、キャベツ、かぶ、セロリー	573 736 22.5 27.7 20.9 25.2 25.3 2.8 3.7 3.7			
26水	みそラーメン あげギョーザ かいそうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ	ラーメン、あがら、ごま、さとう、ゼリー	メンマ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ、キャベツ	626 805 827 28.8 36.1 37.0 24.6 31.1 31.3 3.8 5.2 5.2			
27木	ごはん あかうおのねぎソースかけ ちくぜんに ふのりじる	ぎゅうにゅう、あかうお、とりにく、ふのり、とうふ、みそ	ごはん、でんぱん、さとう、あがら、ふ	ねぎ、たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、えのきたけ	555 712 27.1 35.0 35.3 16.7 19.7 19.7 2.7 3.5 3.5			
28金	むぎごはん ポークカレー げんきサラダ かきたまスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ハム、かつおがし、たまご、ベーコン、こんが	ごはん、むぎ、あがら、じゃがいも、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう、メロン	597 753 770 23.6 29.1 29.4 19.1 22.9 22.9 2.7 3.3 3.3			中1・2

☆ぎゅうにゅうはまいしよつきます。



※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- 虫歯予防給食：6月4日(火)
- お誕生日給食：6月25日(火)

- 【給食目標】 好ましい食事の仕方を身につけよう。
- 【栄養目標】 丈夫な体をつくる食べ物を知ろう。

☺裏面は給食だよりになります！どうぞご覧ください。

