



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 学年・ 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	小学生 (中学生)	中学生 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)		
1木	ごはん あかうおのたつたあげ さといものそぼろに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、 ぶたにく、なまあげ、みそ	ごはん、あぶら、さといも、 さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、きぬさや、 こまつな、しいたけ、ねぎ	571 24.8 18.5 2.0	720 30.1 21.7 2.5	
2金	ごはん ぶたにくのバーベキューソース はるさめサラダ わかめスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ハム、わかめ、とうふ	ごはん、さとう、はるさめ、 ごま、ごまあぶら	りんご、もやし、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、キウイフルーツ	567 24.2 16.9 2.3	718 29.0 19.6 2.7	
5月	ごはん イカメンチカツ いりとうふ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、とうふ、たまご、 あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	にんじん、しいたけ、にら、 ねぎ、キャベツ、えのきたけ	611 27.2 21.2 2.0	766 32.9 26.0 2.6	中学部 高等部
6火	ごはん とりにくのハーブやき れんこんサラダ ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ベーコン	ごはん、マヨネーズ、 さとう	れんこん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、パセリ	543 22.9 18.4 2.0	707 29.3 23.2 2.6	
7水	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ はくさいのクリームスープ ナタデココいりぶどうゼリー	ウインナー、ぎゅうにゅう、 ベーコン	スパゲティ、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 はくさい、がなしめじ、パセリ、 がどう、ナタデココ	624 20.9 18.4 2.6	769 24.7 21.7 3.1	
8木	キムタクごはん ししゃもフライ こまつなのからしあえ ワンタンスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、 ししゃも、ささかまほこ、 とりにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 パンこ、こむぎこ	だいこん、はくさい、こまつな、 にんじん、もやし、ねぎ	544 19.5 20.6 2.7	707 25.5 24.4 3.0	
9金	ごはん かみかみどんのぐ きりほしだいこんサラダ なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ツナ、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、 でんぶん	ごぼう、れんこん、にんじん、 ピーマン、エリンギ、こんにゃく、 メンマ、きりほしだいこん、 だいこん、こまつな、なめこ、 ねぎ、バナナ	607 26.1 14.8 2.7	750 32.1 17.0 2.7	小3
12月	ごはん チンジャオロース パンパンジーサラダ かきたまスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、たまご、ベーコン	ごはん、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	ピーマン、あかピーマン、たけの こ、 もやし、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 ほうれんそう、オレンジ	583 27.4 15.4 2.4	748 34.2 18.0 2.8	
13火	ごはん ぶたにくのみそやき きりほしだいこんのいりに すましじる(うずらのたまご・たけのこ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、あぶらあげ、とうふ、 うずらのたまご	ごはん、さとう、あぶら	きりほしだいこん、にんじん、 しいたけ、こんにゃく、こまつな、 たけのこ、ねぎ	568 25.9 19.4 2.1	720 32.1 23.3 2.6	
14水	ミートピザ カレーポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、 ウインナー、だいたず、ヨーグルト	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、 ピーマン、しいたけ、トマト、 キャベツ、かぶ、みかん、 パインアップル、もも、バナナ	632 26.2 25.2 2.9	807 32.5 30.6 3.2	
15木	ごはん ささかまほこのいそべあげ ごぼうサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ささかまほこ、 あおのり、とうふ、あぶらあげ、 みそ	ごはん、こむぎこ、あぶら、 ごま、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、えのきたけ、 ねぎ	545 21.5 17.5 2.3	710 29.0 20.7 3.0	
16金	ごはん マーボーとうふ ほうれんそうのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ	ごはん、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にら、ほうれんそう、 だいずもやし、はくさい、 もやし、きくらげ、こねぎ	536 21.4 17.5 2.6	693 27.1 21.4 2.9	小6
19月	グリーンピースごはん レモンささみフライ かぼちゃサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	ごはん、もちごめ、あぶら、 パンこ、マヨネーズ、さとう	グリーンピース、かぼちゃ、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 だいこん、れんこん、がなしめじ、 ごぼう、ねぎ	550 21.4 16.8 2.2	745 27.7 20.6 2.7	
20火	ごはん ギョーザ キャベツのしおこんがあえ はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ヨーグルト	ごはん、ごま、こむぎこ ごまあぶら、はるさめ	キャベツ、にんじん、えだまめ、 チンゲンサイ、はくさい、 しいたけ	575 20.4 16.1 2.2	727 24.8 18.8 2.7	
21水	かいせんやきそば うましおかいそうサラダ もずくスープ	ぶたにく、えび、いか、 ぎゅうにゅう、かいそう、 わかめ、もずく、とうふ	やきそばめん、ごまあぶら、 あぶら	キャベツ、にんじん、たけのこ、 きくらげ、ねぎ、だいこん、 たまねぎ	505 22.7 13.8 2.8	667 29.2 16.3 3.2	中3
22木	ごはん あぶらふいにりにくじゃが ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 あぶらご、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ、グリーンピース、 キャベツ、ほうれんそう、 だいこん、オレンジ	550 22.3 13.2 2.3	702 27.7 15.3 2.6	中3
23金	むぎごはん バターチキンカレー ごまサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、ベーコン	ごはん、むぎ、あぶら、ごま バター、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 セロリー、トマト	609 19.4 19.1 2.2	764 23.5 21.2 2.7	中3
26月	えびピラフ ポパイサラダ かぶのスープ てづくりチョコプリン	えび、ぎゅうにゅう、ハム、 ベーコン、なまクリーム	ごはん、バター、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 にんじん、とうもろこし、グリーンピース、 ほうれんそう、きゅうり、かぶ、セロリー	582 19.8 20.6 2.0	766 25.5 24.0 2.7	
27火	ごはん さばのみそに いんげんのツナマヨサラダ ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、 ぶたにく、かまぼこ、いか、 うずらのたまご	ごはん、マヨネーズ、あぶら、 ごまあぶら	いんげん、キャベツ、にんじん、 たけのこ、ねぎ	658 30.2 27.8 2.5	850 38.7 34.9 2.9	
28水	ソフトコッペパン りんごジャム やさしいコロッケ グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、 たまねぎ、とうもろこし、 にんじん	611 17.8 22.0 2.7	767 22.3 26.3 3.2	
29木	ごはん あじのカレーしょうゆやき わかめサラダ みそやさいスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、かいそう、 わかめ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、あぶら、 ごま、ごまあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、とうもろこし、 ねぎ、レモン	551 23.7 13.6 2.5	681 28.8 15.6 2.8	
30金	ごはん てづくりとりつくね まめキャベツサラダ あぶらごのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、 だいたず、たまご、チーズ、みそ	ごはん、パンこ、さとう、 あぶらご	ねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、えだまめ、キャベツ、 とうもろこし、だいこん、たまねぎ	625 27.7 22.2 2.3	789 34.4 26.4 2.5	小5 中1・2

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※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】

- かみかみ給食週間：6月5日(月)～9日(金)
- お誕生日給食：6月26日(月)

- 【給食目標】 美味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。