



# 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	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中等部 高等部	
		血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
2月	ごはん とりにくのからあげ ひじきサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、ツナ、とうふ、みそ	えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	548 27.2 17.2 2.1	712 33.3 20.3 2.7	高等部
3火	ごはん あじのしおこうじやき だいこんのそぼろに はっとじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ、こめこ	519 26.6 14.9 1.8	688 34.8 17.6 2.5	小2
4水	カレーうどん イカメンチカツ ソース ツナとキャベツのあえもの ミルクゼリーいちごソース	ぶたにく、ぎゅうにゅう、いか、ツナ、わかめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ	うどん、あぶら、でんぷん、さとう、パンこ	566 27.8 20.9 3.2	736 35.4 25.1 4.5	小3
5木	むぎごはん かみかみどんのぐ おひたし キャベツのみそしる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ささかまぼこ、あぶらあげ、とうふ	ごぼう、メンマ、にんじん、ピーマン、エリンギ、こんにゃく、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん	551 26.4 15.9 2.4	708 33.1 18.9 3.2	
6金	ごはん ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	555 25.3 20.3 2.3	721 31.5 24.3 2.9	小5
9月	むぎごはん ぶたどんのぐ かみかみサラダ キムチスープ バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきいか、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、きゅうり、はくさい、にら、もやし、ねぎ、バナナ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら、はるさめ	586 26.4 14.6 2.3	747 32.8 16.9 3.0	
10火	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ソース きんぴらごぼう わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、わかめ、とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん	ごはん、あぶら、でんぷん、パンこ、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	605 24.4 21.2 2.4	788 30.4 25.6 3.3	
11水	しょくパン いちごジャム とりにくのてりやき グリーンサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	パン、あぶら、じゃがいも	588 28.7 19.3 2.9	736 35.0 22.9 3.8	小1
12木	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	534 24.3 17.5 2.0	697 29.7 20.5 2.7	小6
13金	むぎごはん ハヤシライス げんきサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パセリ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	540 21.1 16.5 2.2	705 26.0 19.7 2.9	
16月	ごはん まつかぜやき だいこんサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ツナ、ベーコン、たまご、わかめ	ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、みずな、とうもろこし、たまねぎ	ごはん、パンこ、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら	591 27.9 22.6 2.1	772 34.9 27.6 2.7	
17火	ごはん ささかまぼこのいそべあげ にくじゃが なめこじる	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さとう	543 23.5 15.7 2.0	727 31.4 18.5 3.0	
18水	スパゲティナポリタン コールスローサラダ かぶのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン	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、かぶ、セロリー、ぶどう	スパゲティ、あぶら、さとう	531 20.2 16.7 2.2	700 25.5 19.6 3.0	中3
19木	むぎごはん あぶらぶどんのぐ かぶときゅうりのしおこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、こんぶ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶらぶ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	552 24.3 18.2 2.2	714 30.3 21.5 3.2	中3
20金	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため しろいしーめんサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、だいず、とりにく、とうふ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、はくさい	ごはん、ごまあぶら、さとう、うーめん、あぶら	556 29.7 16.9 2.1	726 36.7 19.9 2.7	中3
23月	とりごぼうピラフ ブロッコリーサラダ ポトフ キャラメルプリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー、なまクリーム	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、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、かぶ、セロリー	ごはん、あぶら、じゃがいも	550 21.7 19.8 2.0	722 26.8 23.6 2.7	
24火	ごはん あかうおのねぎソースかけ ひじきのいりに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、ひじき、さつまあげ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	544 25.1 18.3 2.5	708 30.9 21.5 3.3	
25水	こめこせんだいみそパン ささみフライ ソース まめまめサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ひよこまめ、チーズ、ベーコン	えだまめ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、トマト	パン、あぶら、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、パンこ	591 27.7 23.5 2.6	746 33.8 28.8 3.4	
26木	キムタクごはん はるまき ビーフンソテー みそやさいスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	だいこん、はくさい、キャベツ、だいず、もやし、ピーマン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、ビーフン、ごま	557 20.3 19.7 3.0	696 24.0 22.1 3.7	
27金	むぎごはん ポークカレー マカロニサラダ やさいスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、セロリー、メロン	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	584 20.5 18.8 2.3	756.0 25.1 22.3 2.7	中1・2
30月	むぎごはん ガパオライスのぐ はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ハム、わかめ、とうふ	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま、ごまあぶら	537 24.1 19.2 2.4	703 29.7 22.8 3.2	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

【 今月の予定 】

■虫歯予防給食:6月4日(水)～10日(火)

■お誕生日給食:6月23日(月)



※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。

【 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。