



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	
		ち血や肉、ほね骨や歯になる	からだ体の調子を整える	ねつ熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1月	ごはん ぶたにくのしょうがやき おかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、さとう	532 26.3 20.1 1.8	699 33.3 24.1 2.5	高等部
2火	ごはん ささかまぼこのカレーあげ(1こ・2こ) ぶたキムチいため はるさめスープ ミルクゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、ぶたにく、みそ、ハム	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、いちご	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、はるさめ	549 23.2 15.6 2.0	737 30.6 18.6 2.8	小2-1
3水	チーズパン とりにくのてりやき コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、かぶ、セロリー	パン、じゃがいも	537 27.0 24.5 2.7	700 33.2 31.1 3.8	小2-2
4木	むぎごはん かみかみぶたどんのぐ ごまずあえ 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	歯と口の健康週間(虫歯予防給食)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、エリンギ、メンマ、ピーマン、ブロッコリー、もやし、キャベツ、えのきたけ	597 28.3 19.8 2.3	765 35.6 23.6 3.2	
5金	ごはん さわらのしおこうじやき ごぼうのみそいため ひきなじる パナナ		ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	597 28.4 19.1 1.9	759 35.0 22.6 2.4	小5
8月	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため かみかみサラダ もやしじる りんごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきいか、とりにく、みそ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、りんご	591 27.5 17.4 2.4	773 33.8 20.8 3.1	
9火	ごはん アジフライ ソース にくじゃが わかめととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、アジフライ、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース	580 26.1 16.9 2.2	751 32.1 20.0 2.9	
10水	あんかけやきそば かいそうサラダ チンゲンサイスープ レモンソーダゼリー		ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ、とりにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ	599 31.7 18.7 2.9	765 40.0 22.8 3.7	
11木	ごはん いわしのうめに ひきないり おくずかけ		ぎゅうにゅう、いわし、さつまあげ、とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう	540 23.7 16.4 2.4	702 28.9 19.0 3.0	
12金	ごはん てづくりコロッケ ソース ちゅうかサラダ みそやさいスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	577 23.5 19.1 2.0	752 29.2 22.7 2.8	小6
15月	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ きんぴらごぼう こまつなのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さつまあげ、なまあげ	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	555 24.7 20.1 2.0	715 30.5 23.5 2.8	
16火	むぎごはん にしよくどんのぐ(にくそぼろ・たまご) しらすあえ わかめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、かつおぶし、しらす、ハム、わかめ、とうふ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	544 27.7 21.9 2.0	713 34.7 26.3 2.9	
17水	しょくパン みやぎけんさんいちごジャム トマトソースにくだんご(2こ・3こ) カラフルサラダ とうにゅうシチュー		ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	いちごジャム、キャベツ、きゅうり、あかピーマン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	589 24.4 47.3 2.9	756 31.3 66.1 3.8	
18木	ごはん カツオカツ ソース ひじきのいりに なめこじる ヨーグルト		ぎゅうにゅう、かつお、ひじき、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ、ヨーグルト	にんじん、しいたけ、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	617 24.9 20.3 2.3	787 30.6 23.5 3.0	
19金	ごはん マーボーとうふ こまつなとメンマのあえもの コーンいりたまごスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ベーコン、たまご、わかめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、こまつな、もやし、メンマ、とうもろこし、たまねぎ	562 24.8 21.3 2.7	731 30.9 25.7 3.5	小1
22月	チャーハン せんだいあおばぎようぎ(2こ・3こ) ビーフンソテー みそやさいスープ		ハム、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、キャベツ、だいずもやし、きピーマン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい	525 24.1 14.9 2.3	704 30.4 17.8 3.0	
23火	ごはん とりにくのレモンソースかけ だいこんサラダ とんじる		ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ぶたにく、とうふ、みそ	レモン、だいこん、みずな、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ	541 27.0 17.6 2.0	705 33.2 20.7 2.7	
24水	スパゲティナポリタン まめまめサラダ かぶのスープ ゴールドキウイフルーツ		ウインナー、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、チーズ、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、えだまめ、とうもろこし、かぶ、セロリー、キウイフルーツ	570 24.3 22.0 2.6	734 30.8 26.8 3.4	中3
25木	むぎごはん ビビンバのぐ(にくそぼろ・ナムル・たまご) ちゅうかスープ フルーツゼリーあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、ハム	ほうれんそう、にんじん、だいずもやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、みかん、もも	583 23.3 20.7 2.0	762 29.0 24.8 2.7	中3
26金	むぎごはん ポークカレー にんじんシリシリサラダ コンソメスープ メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、だいずもやし、キャベツ、ほうれんそう、メロン	568 23.1 18.8 2.4	734 28.8 22.3 3.0	中3
29月	カレーピラフ チキンナゲット(2こ・3こ) ブロッコリーサラダ やさいスープ キャラメルプリン	お誕生日給食	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、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、セロリー、ぶなしめじ	594 25.5 22.2 2.6	791 32.7 27.7 3.5	
30火	ごはん さばのみそに きざみこんぶのもの はっとじる		ぎゅうにゅう、さば、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、とりにく	にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	598 27.1 21.7 2.0	798 34.6 27.0 2.6	

☆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(木)～10日(水)

■お誕生日給食:6月29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。