令和８年　６月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

給食目標　衛生に気をつけ、手洗いをしっかりしよう・よくかんで食べよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 小	 中高
1 （月）	○ ぎゅうにゅう	たけのこごはん かまぼことこまつなのうめあえ よしのじる	油揚げ　鶏肉 かまぼこ 鶏肉　豆腐	たけのこ　にんじん　みつば もやし　こまつな　梅びしお だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	米　油　砂糖 油　じゃがいも　かたくり粉	酒　しょうゆ　みりん　かつお節　昆布 しょうゆ 昆布　かつお節　酒　しょうゆ	新筍を使っています	456 19.6 13.7 2.4	521 22.3 14.7 3.0
2 （火）	○ ぎゅうにゅう	クロワッサン ミートローフブラウンソース マカロニサラダ だいずフレークいりスープ	 豚肉　豆乳　ハム ハム 豚肉　大豆フレーク	 玉葱　しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ にんじん　ほうれんそう　キャベツ　コーン こまつな　キャベツ　ねぎ	◎クロワッサン ◎パン粉　油 ◎ﾏｶﾛﾆ　ｴｯｸﾞｹｱｰﾏﾖﾈｰｽﾞ 油　かたくり粉	 こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　◎ﾊﾔｼﾙｳ　ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰ こしょう ◎コンソメ　昆布　かつお節	豆は食物繊維が多いです	613 29.8 38.3 3.0	790 35.3 48.5 3.5
3 （水）	○ ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのみそやき こまつなとあぶらあげいため ぶたにくとこんさいのしるもの	 鶏肉　みそ 油揚げ 豚肉	 しょうが こまつな　もやし ごぼう　だいこん　ねぎ	米 油 油	 酒　みりん 酒　しょうゆ しょうゆ　酒　昆布　かつお節	こまつなはカルシウム鉄多	550 23.2 17.9 2.4	655 28.9 21.6 2.9
4 （木）	○ ぎゅうにゅう	しおあじやさいスパゲティー アスパラサラダ カップでヤクルト	ハム ○カップでヤクルト	玉葱　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ほうれんそう アスパラガス　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　コーン	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油　油 油	こしょう 酢　しょうゆ　こしょう	アスパラが旬です	533 21.2 21.8 2.1	595 23.7 23.5 2.6
5 （金）	○ ぎゅうにゅう	そいどん ワンタンスープ オレンジ	大豆　豚肉　ﾍﾞｰｺﾝ 豚肉	コーン にんじん　玉葱　ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ オレンジ	米　油　砂糖 ◎ﾜﾝﾀﾝ皮　油	◎ｶﾚｰﾙｰ　ｶﾚｰ粉　◎ｺﾝｿﾒ　しょうゆ　みりん こしょう　◎コンソメ　かつお節　昆布	大豆は畑のお肉とも呼ばれ	725 32.9 29.2 2.7	841 38.1 33.6 3.2
8 （月）	○ ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう きのことこまつなのみそしる	 鶏肉 豚肉 豚肉　みそ	 しょうが　にんにく ごぼう　にんじん こまつな　ｷｬﾍﾞﾂ　えのきたけ　しめじ	米 かたくり粉　油 砂糖　油	 しょうゆ　酒 しょうゆ　酒　みりん 昆布　かつお節	ごぼうは食物繊維が多い	589 23.2 17.7 2.4	702 28.6 21.3 2.7
9 （火）	○ ぎゅうにゅう	ごはん ぶたのかくに ちんげんさいのかつおあえ わかめスープ	 豚肉　みそ かつお節 わかめ　豆腐	 ねぎ　しょうが　さやいんげん チンゲンサイ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん こまつな　ねぎ	米 砂糖　かたくり粉	 酒　しょうゆ　かつお節　昆布 しょうゆ こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	チンゲン菜はカルシウム多	755 27.6 38.0 2.0	821 29.5 38.3 2.4
１０ （水）	○ ぎゅうにゅう	カレーピラフ こまつなのサッパリサラダ あさりとやさいのスープ	豚肉　ソーセージ ベーコン あさり　豚肉	にんにく　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ こまつな　もやし　キャベツ しょうが　チンゲンサイ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ	米　油 砂糖　油 油	カレー粉　こしょう　◎コンソメ 酢　こしょう ◎コンソメ　酒　昆布　かつお節	あさりは鉄が多いです	544 20.5 18.5 2.7	625 23.3 20.6 3.3
１１ （木）	○ ぎゅうにゅう	きつねうどん はるまき さといものにもの	豚肉　油揚げ 豚肉	こまつな　にんじん　玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ　にら　椎茸　たけのこ にんじん	◎うどん ◎春巻きの皮　油　かたくり粉　◎小麦粉 里芋　砂糖	みりん　しょうゆ　酒　昆布　かつお節 しょうゆ　酒　こしょう みりん　酒　しょうゆ　昆布　かつお節	はるまきは手作りです	598 23.8 22.5 3.4	718 28.0 25.7 4.2
１２ （金）	○ ぎゅうにゅう	ごはん さけのしおやき はるさめのそぼろに ごじる	 鮭 豚肉 大豆　鶏肉　みそ	 たけのこ　椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　にんにく　しょうが にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ねぎ	米 はるさめ　砂糖　油 じゃがいも	 しょうゆ　酒　こしょう 昆布　かつお節	鮭はビタミンDが多いです	612 28.1 19.3 2.6	728 34.7 23.2 3.0
１５ （月）	○ ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそやき こんさいのにもの まめのスープ	 豚肉　みそ 大豆　金時豆　豚肉	 しょうが れんこん　ごぼう　にんじん　しらたき　椎茸 こまつな　玉葱　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米 甘酒 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油　かたくり粉	 酒　みりん 酒　みりん　しょうゆ　昆布　かつお節 ◎ｺﾝｿﾒ　こしょう　ﾜｲﾝ　昆布　かつお節	まめが３種類入っています	596 25.2 18.1 2.3	719 30.9 22.3 2.8
１６ （火）	○ ぎゅうにゅう	こどもパン とりにくのからあげチリソース ゆでとうもろこし ぶたにくとやさいのスープ	 鶏肉 豚肉	 しょうが　にんにく　ねぎ とうもろこし ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　えのきたけ　ｷｬﾍﾞﾂ　ほうれんそう	◎子供パン かたくり粉　油　砂糖 油	 しょうゆ　酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　酢　◎ｺﾝｿﾒ ◎コンソメ　昆布　かつお節	甘めのチリソースです	518 23.3 21.2 2.2	728 31.8 27.3 3.2
１８ （木）	○ ぎゅうにゅう	やきそば いんげんとツナのサラダ フルーツポンチオレンジｼﾞｭｰｽ	豚肉 まぐろ油漬	玉葱　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう　キャベツ　きゅうり　さやいんげん オレンジジュース　みかん　もも	◎中華麺　油 油	◎焼きそばソース　こしょう 酢　こしょう	オレンジはビタミンC多い	481 21.6 16.8 2.4	555 24.4 18.5 2.9
１９ （金）	○ ぎゅうにゅう	わかめごはん にくじゃが ｷｬﾍﾞﾂとあぶらあげのみそしる	炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ　みそ	 玉葱　にんじん　しらたき　さやいんげん　椎茸 キャベツ	米 じゃがいも　油　砂糖	 酒　みりん　しょうゆ　かつお節　昆布 昆布　かつお節	わかめごはんは人気あり	552 20.6 13.7 3.0	638 23.3 14.7 3.3

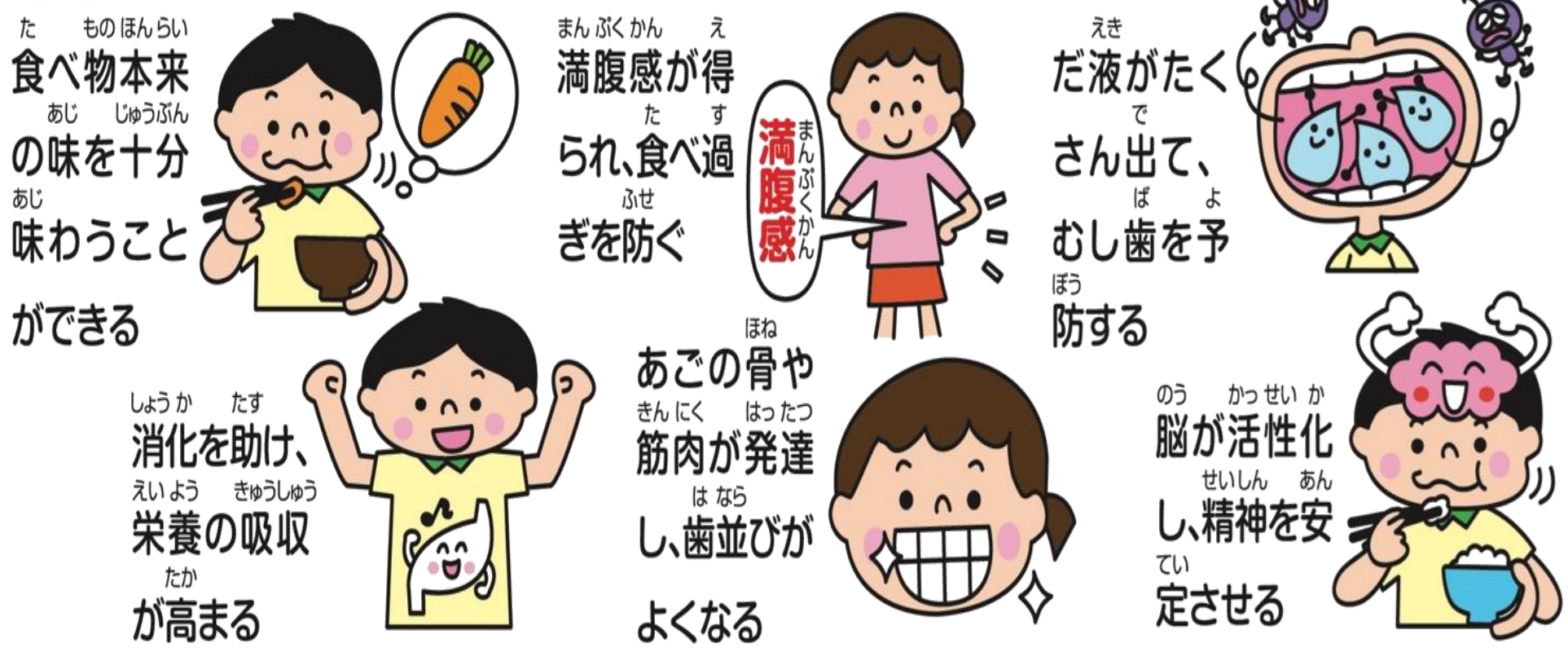
※うらのページにもあります

２２ （月）	○ ぎゅう にゅう	ぶたどん すましじる オレンジ	豚肉 豆腐　かまぼこ	玉葱　しらたき　しょうが　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ えのきたけ　ほうれんそう オレンジ	米　砂糖　油	酒　しょうゆ 昆布　かつお節　しょうゆ	豚肉はビタミンＢ１Ｂ２多	564 25.9 14.8 2.9	646 29.6 16.4 3.6
２３ （火）	○ ぎゅう にゅう	ごはん なすのしょうがじょうゆ もやしいため とんじる	豚肉　豆腐　みそ	なす　しょうが もやし　キャベツ　にんにく ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 油 油 油　じゃがいも	しょうゆ　昆布　かつお節 こしょう 酒　かつお節　昆布	なすはアントシアニン多い	528 17.7 16.8 2.0	607 19.6 18.5 2.4
２４ （水）	○ ぎゅう にゅう	ごはん ピーマンのにくづめやき やさいいため こまつなとえのきのみそしる	豚肉　豆乳 みそ	ピーマン　玉葱　しょうが キャベツ　にんじん　もやし　たけのこ　にんにく えのきたけ　こまつな	米 ◎パン粉 油	こしょう　ケチャップ　ソース しょうゆ　こしょう 昆布　かつお節	ピーマンは血管に良いです	517 19.4 14.6 2.4	599 22.1 15.9 2.8
２５ （木）	○ ぎゅう にゅう	しおラーメン ポークしゅうまい アスパラのマヨネーズあえ	豚肉 ◎ポークしゅうまい	にんじん　こまつな　キャベツ　玉葱　もやし アスパラガス	◎中華麺　油 エッグケアマヨネーズ	◎コンソメ　しょうゆ　昆布　かつお節	アスパラがおいしい季節	496 21.8 19.3 2.9	611 26.3 22.5 3.6
２６ （金）	○ ぎゅう にゅう	ごはん とりにくのてんぷら しらたきとぶたにくいため こまつなとだいこんのみそしる	鶏肉 豚肉 みそ	しらたき　にんじん　キャベツ だいこん　こまつな	米 ◎小麦粉　油 砂糖　油	しょうゆ　酒　みりん 昆布　かつお節	鶏肉は良質のたんぱく質源	557 21.7 16.9 2.3	669 26.8 20.5 2.6
２９ （月）	○ ぎゅう にゅう	ごはん さけのみそやき だいずのごもくに かぶとこまつなのスープ	鮭　みそ 大豆　さつま揚げ 豚肉	にんじん　さやいんげん　しらたき かぶ　こまつな	米 油　砂糖 油	酒 しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 ◎コンソメ　昆布　かつお節	魚の油は血液サラサラ効果	564 25.4 17.6 2.3	674 31.6 21.0 3.0
３０ （火）	○ ぎゅう にゅう	なすとひきにくのカレーライス こまつなとしめじのソテー ぶどうゼリー	豚肉	なす　玉葱　にんにく　しょうが こまつな　しめじ　にんじん　キャベツ 寒天　ぶどう	米　油 油 砂糖	◎カレールー　ケチャップ こしょう	ぶどうゼリーは手作りです	626 19.6 21.4 2.2	723 22.4 24.0 2.7

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

6月給食だより

きゅうしょく　め に ゅ ー しょうかい
給　食 のメニュー 紹 介　　ちんげんさいのかつおあえ　５人分（にんぶん）

ざいりょう 材 料		つくりかた 作り方
チンゲンサイ１２０ｇ キャベツ１００ｇ にんじん２０ｇ	かつおぶし５ｇ しょうゆ５ｇ	①　チンゲンサイは２ｃｍ幅、キャベツは短冊、にんじんは千切りにしてゆでる。 ②　かつおぶしとしょうゆで和える。

た
よくかんで食べると、こんないいことがあります！