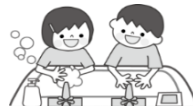


6月の予定献立表（前半）

◎6月は「食育強化月間」です

☆今月の目標【手をきれいに洗い、衛生に気をつけて食事をしよう！】



令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

日付	献立名	使用する食品名						調味料他	エネルギー (kcal)
		(あか)		(みどり)		(きいろ)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをとのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる					
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	
◎開校記念日お祝い献立（6月1日は本校の開校記念日☆今年で開校から42年目を迎えます）									
1 (月)	ちらし寿司・牛乳 アーモンド和え 紅白つみれのすまし汁 プリン	とりにく・たまご・でんぶ(白身魚) みそ すけそうだら・たまご・えび・たら・ほき・(かつおぶし) たまご(粉)	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう (こんぶ)	にんじん・きぬさや ほうれんそう・にんじん みつば	きりぼしだいこん・ごぼう・ほししいたけ もやし えのきたけ・たまねぎ・しょうが	こめ・さとう さとう はるさめ・でんぶん・さとう・ばんこ	酢・酒・醤油・みりん・塩 アーモンド 油 塩・他	852 30.6	
2 (火)	まごはん・牛乳 鯛の甘露煮 野菜のみそ煮 牛肉と野菜の炒め物 そうめん汁	ぎゅうにゅう いわし・(かつおぶし) みそ ぎゅうにく かまぼこ・たまご・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	いんげん・にんじん アスパラガス・にんじん こねぎ	キャベツ・たまねぎ ほししいたけ	こめ・むぎ さとう・みずあめ さといも でんぶん・さとう	醤油・塩 酒・みりん・だし汁 オイスターソース・焼肉のタレ・みりん・酒・塩・コショウ・醤油 醤油・酒・塩	751 30.3	
3 (水)	ホットドッグ・牛乳 ミートボールスープ フルーツヨーグルト	ウインナー ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく チーズ・スキムミルク ぎゅうにゅう	スキムミルク	ピーマン トマト・にんじん	キャベツ ヤングコーン・キャベツ・たまねぎ・(セロリ) さがみかん・おうとう・パイナップル	ミルクコッパン・こむぎ・さとう ばんこ・でんぶん・じゃがいも・マカロニ・さとう ナタデココ・さとう	油・マカリ 油 オリーブ油 クエン酸・他	792 29.2	
◎歯と口を健康に！かみかみ献立・・・噛みごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品を積極的に摂って、丈夫な歯づくり！									
4 (木)	ナムル丼・牛乳 かみかみサラダ トマトと卵のスープ かみかみ黒糖ビーンズ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく たまご たまご 大豆	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう・にんじん にんじん トマト・こねぎ・(にんじん)	はくさいキムチ・もやし・しょうが・にんにく きゅうり・きりぼしだいこん・レモン たまねぎ・(セロリ)	こめ・むぎ・さとう アーモンド・さとう ことう・さとう	塩・醤油・みりん・酒・コショウ・豆板醤 酢 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)・他	809 39.4	
5 (金)	まごはん・牛乳 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー マカロニサラダ みそスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・おから・たまご かに・ふうみかまぼこ・まぐろあぶらづけ ベーコン・みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし キャベツ・たまねぎ たまねぎ・しめじ	こめ・むぎ ばんこ じゃがいも・さとう	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・塩・コショウ・ナツメグ 油 マヨネーズ・醤油・塩・コショウ	866 39.0	
8 (月)	たかな高菜ピラフ・牛乳 タンドリーチキン まめまめ豆サラダ たまご卵とレタスのスープ	ぶたにく・ベーコン・たまご とりにく だいたい・ひよこめ・あかはなまめ・ハム たまご・かに・ふうみかまぼこ	ぎゅうにゅう	たかなづけ・にんにく いんげん えだまめ・グリーンピース パセリ・(にんじん)	たまねぎ・しょうが・にんにく レモン・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし レタス・たまねぎ・(セロリ)	こめ・むぎ はちみつ じゃがいも	ごま・バター 塩・コショウ・醤油 ケチャップ・酒・カレー粉・塩・コショウ・パプリカ・ターメリック・オレガノ 野菜いつぱい和風ドレッシング ワイン・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	859 40.0	
9 (火)	まごはん・牛乳 五目たまご焼 ひじきの炒り煮 豚汁	たまご・とりにく・かに・ふうみかまぼこ さつまいも・あぶらあげ ぶたにく・あつあげ・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん・にら・えだまめ にんじん・こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ こんにやく たまねぎ・ごぼう・こんにやく・キャベツ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし・たまねぎ・(セロリ)	こめ さとう じゃがいも	だし汁・醤油・みりん・酒・塩 だし汁・醤油・みりん・酒	742 31.9	
10 (水)	にく肉みそラーメン・牛乳 いかイカと海藻のサラダ ことう黒糖蒸しパン(レーズン入り)	ぶたにく・とりにく・みそ いか たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん パプリカ ほうれんそう	きゅうり・キャベツ きゅうり・キャベツ ほしぶどう	バター・ごま ごま バター	醤油・酒・酢・(鶏骨・豚骨・ローリエ)・他 棒棒鶏ドレッシング パーキングパウダー	720 33.4	
11 (木)	さきいかごはん・牛乳 ししゃもフライ おからサラダ すまし汁 あまなつ甘夏みかんのシロップ漬	とりにく・さきいか・あぶらあげ ししゃも おから・まぐろあぶらづけ かまぼこ・(かつおぶし)	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ レモン きゅうり・たまねぎ こねぎ	しょうが レモン えのきたけ・ほししいたけ あまなつみかん	こめ こむぎ・ばんこ・でんぶん さとう ふ	醤油・酒・塩・だし汁 塩・他 マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ 醤油・酒・塩	801 33.9	
12 (金)	まごはん・牛乳 春巻き(2種) きんぴらごぼう もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ・ハム ぎゅうにく・さつまいも かまぼこ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・いんげん こねぎ	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ ごぼう・こんにやく ほししいたけ	こめ・むぎ こむぎ・でんぶん・はるさめ さとう	醤油・オイスターソース・塩・コショウ くろごま・ごま油 醤油・酒・塩・コショウ	782 31.0	



6月の予定献立表 (後半)

令和元年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつげ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						ちようみりようまか 調味料他	エネルギー (Kcal)
		(あか) おもにからだをつくるもと		(みどり) おもにからだのちようしをとのえるもと		(せいいろ) おもにエネルギーのもと			
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
◎ 6月15日～6月19日は「地産地消費強化週間」・・・伊万里市内や佐賀県産の食品を使った料理がたくさん登場します！！									
15 (月)	伊万里産黒米ごはん・牛乳 鶏肉と大豆の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁 さがみかんゼリー	とりにく・だいず たまご・とうふ・ちくわ(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ・わかめ スギムミルク(にぼし・こんぶ)	にんじん・いんげん あおじそ みずな・こねぎ	こんにやく・たけのこ・れんこん・しょうが きゅうり・しょうが・みょうが えのきたけ みかん	こめ・くろまい でんぶん・さとう さとう でんぶん みずあめ	塩 醤油・酒 酢・醤油 醤油・酒・塩 酸味料・他	765 40.8	
16 (火)	麦ごはん・牛乳 魚のみそマヨチーズ焼 ひじきサラダ 二郎団子汁 手作りお茶入りふりかけ	アジまたほシイラ、みそ ハム とりにく・たまご・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ ひじき (にぼし・こんぶ) ちりめんじゃこ・のり	パセリ アスパラガス・にんじん にんじん・にら まっちゃん	しょうが・にんにく きゅうり・れんこん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが さとう	こめ・むぎ さとう さとう でんぶん・ぼんこ さとう	マヨネーズ・みりん・酒・塩・コショウ 青じそ・クリーム・ドレッシング・だし汁・醤油・酒 酒・塩 ごま・オリーブ油 醤油・みりん・酒	777 41.4	
17 (水)	血うどん・牛乳 鱈節ぎょうざ 切干大根のおかかポン酢和え (さがみかん果汁飲用日)	ぶたにく・いか・かまぼこ・ちくわ あじ(かつおぶし) たまご・ハム・かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん・ほねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・やし・ほししいたけ りょうくちや・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく・きゅうり・きりぼしだいこん・すだち・みょうが さがみかん	あげちゅうかめん・でんぶん・さとう こむぎこ・さとう・でんぶん さとう	醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨) 酒・醤油・塩・ナツメグ・コショウ・他 すだちポン酢 香料	723 30.8		
18 (木)	ドライカレー・牛乳 県産野菜とチーズのサラダ 果物(メロン)	だいず・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ にんじん・にら まっちゃん	トマト・グリーンピース・いんげん アスパラガス・にんじん・パセリ メロン	なす・たまねぎ・ほしほうとう・マッシュルーム・にんにく・しょうが・ほししいたけ れんこん・きゅうり・たまねぎ メロン	こめ・もちむぎ・さとう バター・油	ターメリック・カレー粉・カールク・ワイン・ソース・塩・コショウ・醤油 県産トマトのドレッシング	826 35.6	
19 (金)	麦ごはん・牛乳 手作りギョロツケ 磯香和え 呉汁 びわのシロップ漬	あじ・あまだい・とりにく のり だいず・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり (にぼし)	キャベツ・れんこん・たまねぎ・しょうが きゅうり・もやし たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ びわ	こめ・むぎ でんぶん・ぼんこ さとう	酒・醤油・みりん・塩・かじ粉 醤油・みりん 酒 酸味料・他	783 35.8		
◎ 6月22日～6月26日は「手洗い指導強化週間」・・・【テーマ】手のすみすみまで、ていねいに洗おう！									
22 (月)	オニオンライス・牛乳 おからのキッシュ ツナじゃが みそ汁	おから・たまご・えび・ベーコン・みそ まぐろあぶらづけ みそ・あぶらあげ(かつおぶし)	しおこんぶ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ(にぼし・こんぶ)	あおじそ ほうれんそう・にんじん・こねぎ にんじん・グリーンピース こねぎ	たまねぎ たまねぎ・こんにやく なす・しめじ	こめ・むぎ・でんぶん バター オリーブ油	ケチャップ・醤油・塩 だし汁・醤油・みりん	832 34.4	
23 (火)	ごはん・牛乳 ささみのレモン揚げ煮 炒めビーフン 五目スープ	とりにく ぶたにく・かまぼこ たまご・ぶたにく	ぎゅうにゅう ビーマン・にんじん にんじん・こねぎ	レモン・しょうが・にんにく たまねぎ・きくらげ・もやし たけのこ・ほししいたけ・しょうが(たまねぎ・セロリ)	こめ でんぶん・さとう ビーフン でんぶん	醤油・酒・マヨネーズ 塩・コショウ・オスターソース・酒 醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)	806 42.3		
24 (水)	セサミトースト・牛乳 スパゲティ・ナポリタン えびとごぼうのサラダ コーンスープ	ウインナー えび ハム	ぎゅうにゅう にんじん スキムミルク	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく ごぼう・きゅうり・たまねぎ・とうもろこし とうもろこし・たまねぎ・しめじ・セロリ	こむぎこ・さとう スパゲティ・さとう さとう	ごま・マーガリン オリーブ油 オリーブ油	イースト・塩 ケチャップ・ワイン・ソース・醤油・塩・コショウ 青じそ・クリーム・ドレッシング・だし汁 コーンクリーム・スープ・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)	881 32.6	
25 (木)	麦ごはん・牛乳 鱈のみそ南蛮漬 切干大根の炒り煮 かみなり汁	あじ・みそ ぶたにく・ベーコン とうふ・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・いんげん にんじん・こねぎ	たまねぎ・しろねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ ごぼう・しめじ	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう	酢・醤油・塩・唐辛子 だし汁・醤油・みりん・酒 酒	792 37.9		
26 (金)	麦ごはん・牛乳 豚肉の梅じそ巻 高野豆腐のたまごとし 春雨汁	ぶたにく・たまご たまご・ごうどうふ・かまぼこ かみなり汁	ぎゅうにゅう (にぼし・こんぶ) ちんげんさい・にんじん	あおじそ えだまめ・にんじん たまねぎ・きくらげ	こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ さとう はるさめ	塩・コショウ・酒 醤油・酒・みりん・だし汁 醤油・酒・塩・みりん	854 42.9		
29 (月)	親子丼・牛乳 梅おおか和え みそ汁 うれしの茶ムース	たまご・とりにく・かまぼこ(かつおぶし) かつおぶし あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう (にぼし) れんにゅう・スキムミルク	にんじん・こねぎ にんじん ほうれんそう まっちゃん・ほうれんそう	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・うめほし ごぼう・しめじ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん さとう じゃがいも 油	醤油・みりん・酒 醤油 酒・だし汁 塩・他	774 35.7	
30 (火)	麦ごはん・牛乳 白身魚のフライ ビーフンサラダ キムチ汁	バス・たまご ハム あつあげ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく ごぼう・きゅうり・たまねぎ・とうもろこし はくさいキムチ・もやし・たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・しょうが・にんにく(セロリ)	こめ・むぎ こむぎこ・ぼんこ ビーフン	油 ソース・ワイン・塩・コショウ 青じそ・クリーム・ドレッシング・塩・コショウ 醤油・酒(鶏骨・ローリエ)	793 37.4		
※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。								平均 (基準値)	799 (778) 35.7 (32.1)

