

6月の予定献立表 (前半)



☆今月の目標【衛生に気をつけて食事をしよう！】



令和4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

| ひづけ 日付 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | エネルギー (kcal) |
|---|---|---|--|--|--|--|--|---------------------|
| | | (あか) おもにからだをつくるものになる | | (みどり) おもにからだのちようしをととのえるものになる | | (きいろ) おもにエネルギーのものになる | | |
| | | 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 | |
| ㊦ 開校記念日お祝い献立・・・6月1日は、本校の開校記念日です☆今年で開校から44年目を迎えます。 | | | | | | | | |
| 1 (水) | 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・しろみ さかな みそ すけそうだら・たまご えび・たら・ほき・(かつ おぶし) | ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう | にんじん・きぬさや ほうれんそう・にんじん みつば えのきたけ・たまねぎ・しょうが | きりぼしだいこん・ごぼう・ほし しいたけ・れんこん もやし のきたけ・たまねぎ・しょうが | こめ・さとう さとう さとう | 酢・酒・醤油・みりん・ 塩 アーモンド みりん 油 油 塩・ゲル化剤・クエン酸・ 他 | 798 30.8 |
| 2 (木) | 麦ごはん・牛乳 鶏肉の揚げ煮 さきいかサラダ もずくとたまごのスープ | とりにく さきいか たまご | ぎゅうにゅう もずく | にんじん こねぎ・(にんじん) | しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・きりぼしだい こん ほししいたけ・(たまねぎ・セロ リ) | こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さ とう | 醤油・酒・マヨネーズ・塩・ 加工粉・コショウ マヨネーズ・酒・醤油・ゆ ずコショウ 醤油・酒・塩・コショウ・中 華味・(鶏骨・ローリエ) | 705 32.1 |
| 3 (金) | 麦ごはん・牛乳 ミンチポテト こんにゃくと野菜の炒め物 みそ汁 | たまご・とりにく・ぎゅう にくと・ぶたにく やきぶた あつあげ・みそ・(かつ おぶし) | ぎゅうにゅう スキムミルク | グリーンピース こまつな・にんじん こねぎ | たまねぎ・にんにく こんにゃく・れんこん・とうもろこ し・しょうが なす・たまねぎ・もやし・えのきた け | こめ・むぎ じゃがいも・さとう | オリーブ油 ごま油・ご ま 醤油・酒 | 757 31.4 |
| ㊧ 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』 かみかみ献立・・・かみごたえのある食品を積極的に食べたり、栄養バランスの良い食事をとって丈夫な歯をつくろう！ | | | | | | | | |
| 6 (月) | ナムル丼(もち麦ごはん)・牛乳 かみかみサラダ わかめスープ かみかみ黒糖ピーンズ | とりにく・ぎゅうにく・ぶ たにく・(かつおぶし) わかめ 大豆 | (こんぶ) ぎゅうにゅう | ほうれんそう・にんじん にんじん こねぎ・(にんじん) | はくさい・もやし・しょうが・にんに く・たまねぎ・りんご きゅうり・きりぼしだいこん・レモ ン えのきたけ・たまねぎ・(セロリ) | こめ・もちむぎ・さとう アーモンド・さとう | 塩・醤油・みりん・酒・コ シヤン・豆板醤・唐辛 子・他 酢 醤油・酒・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ) | 773 36.6 |
| 7 (火) | 麦ごはん・牛乳 鮭のクリームコーン焼き きんぴらごぼう みそ汁 | さけ・みそ ぎゅうにく みそ・あぶらあげ | ぎゅうにゅう スキムミルク・なまぐ りーん・ぎゅうにゅう・ チーズ | パセリ にんじん・いんげん かひちや・こまつな | とうもろこし・たまねぎ・しょうが・ にんにく ごぼう・こんにゃく たまねぎ・しめじ | こむぎこ・でんぶん・さ とう さとう | オリーブ油 ごま油 酒 | 724 33.4 |
| 8 (水) | きなこあげパン・牛乳 照焼つくね きゅうりとれんこんのサラダ シーフードのトマトクリームスープ | きなこ とりにく・だいず・(かつ おぶし) かにぶうみかまほこ たまご えび・いか・ベーコン | スキムミルク | にんじん れんこん・きゅうり トマト・にんじん・パセリ | たまねぎ れんこん・きゅうり キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セ ロリ) | こむぎこ・さとう ばんこ・はつがげんま い・さとう・でんぶん さとう | 油・ショート シーク 豚脂 醤油・塩・他 青じそクリームドレッシ ング・だし汁・醤油 塩・コショウ・コンソメ・オレガ ノ・パルメザン(鶏骨・ローリ エ) | 856 38.0 |
| 9 (木) | 麦ごはん・牛乳 麻婆はるさめ きわかめのサラダ たまごスープ | ぶたにく・とりにく・み そ・あかみそ ちくわ・みそ たまご・かにぶうみか まほこ | ぎゅうにゅう スキムミルク | こまつな・にんじん にんじん かいわれだいこん・(にん じん) | たまねぎ・たけのこ・ほししい たけ・きくらげ きゅうり どうもろろし・しめじ・(たまねぎ・ セロリ) | こめ・むぎ はるさめ・でんぶん・さ とう さとう でんぶん | 醤油・酒・甜麺醤・豆板 醤・(鶏骨・豚骨) マヨネーズ・みりん・から し 醤油・酒・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ) | 743 30.2 |
| 10 (金) | 麦ごはん・牛乳 豚肉の梅しそ巻き・ゆで野菜 高野豆腐の煮物 みそ汁 | ぶたにく・たまご こうやどうふ・かまほこ あさり・あかみそ・(か つおぶし) | ぎゅうにゅう スキムミルク | あおじそ にんじん・えだまめ ちんげんさい | うめぼし・しょうが・にんにく・キャ ベツ・きゅうり たまねぎ・ほししいたけ もやし・えのきたけ | こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ さとう | 酒・塩・コショウ ごま油・コンソメ だし汁・醤油・酒・みり ん 酒 | 834 38.0 |
| ㊨ 6月13日～17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！！ | | | | | | | | |
| 13 (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 みそ汁 さがみかんゼリー | とりにく・だいず ちりめんじゃこ・わかめ とうふ・みそ | ぎゅうにゅう (にぼし) | にんじん・いんげん あおじそ グリーンアスパラガス・こ ねぎ みかん | こんにゃく・たけのこ・れんこん・ しょうが・にんにく きゅうり・しょうが・みょうが たまねぎ みかん | こめ・くろまい でんぶん・こむぎこ・さ とう さとう じゃがいも みずあめ | 油 酢・醤油 酒 酸味料・他 | 748 37.2 |
| 14 (火) | 麦ごはん・牛乳 松風焼き(しそ風味) ひじきの甘酢和え 沢煮椀 | とりにく・たまご・みそ ハム・たまご ぶたにく・(かつおぶ し) | ぎゅうにゅう スキムミルク・のり ひじき (こんぶ) | しそ にんじん にんじん・きぬさや・こね ぎ | たまねぎ キャベツ・きゅうり・みょうが ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・ しょうが | こめ・むぎ ばんこ・さとう さとう | 油 酢・醤油・塩 醤油・酒・塩・コショウ | 773 35.5 |

