

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8年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						ちようりょうほか 調味料 他	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よとどのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			たんぱく質 (g)
		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									
1 (月)	ちらし寿司・牛乳	とりにく・たまご・たら	のり・(こんぶ)・ぎゆう にゆう	にんじん・さいいんげん	きりほしだいこん・ごぼう ほししいたけ	こめ・さとう・こむぎこ		酢・醤油・酒・だし汁・ 塩・みりん・他	723
	ごまあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・ねりご ま	醤油	
	紅白つみれのすまし汁 お祝いプリン	ずけそうたら・たら・い とより・(かつおぶし)	(こんぶ)	みつば	しめじ	でんぶん・さとう・やま いも	油	醤油・酒・塩・他	24.2
2 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			751
	豚肉のフルーティー炒め	ぶたにく			りんご・たまねぎ・しょうが・にん じく	さとう・でんぶん		ケチャップ・醤油・白ワイン・ 塩・コンソメ・酒	
	マカロニサラダ コンソメスープ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	塩・コンソ メ	29.8
3 (水)	血うどん・牛乳	ぶたにく・いか・えび・ かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん・はねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・ほし しいたけ・きくらげ・しょうが	ちゆうかめん・でんぶ ん・さとう	ごま油・油	醤油・酢・酒・塩・コンヨ ウ・中華味・(鶏骨・豚 骨)	829
	たたききゅうり		ちりめんじゃこ		きゅうり・しょうが		ごま・ごま油	醤油・みりん	29.3
	蒸しパン	たまご	ぎゆうにゆう・チーズ		ほしぶどう	こむぎこ・さとう	マーガリン	ベーキングパウダー・赤ワイン	
◎ 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らう!									
4 (木)	大豆とツナの混ぜごはん・牛乳	だいちず・まぐるあぶら づけ	(こんぶ)・ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう・ほししいたけ・えだまめ・ しょうが	こめ・むぎ・さとう		しょうゆ・酒・塩・だし汁	829
	じゃもフライ・添え野菜	ししやも		かいわれだいこん	キャベツ	ぼんご・でんぶん・ こむぎこ		コーンフラワー・他 青じそドレッシング	29.3
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・(か つおぶし)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)	にんじん	たまねぎ・しめじ				
5 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			714
	ミンチポテト	たまご・ぎゆうにゆう・ぶ たにく・とりにく	スキムミルク		たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・ さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・白ワイン・ 塩・コンソメ・コンソメ・ナツメ	
	五目きんぴら すまし汁	さつまあげ		にんじん・さいいんげん	ごぼう・ほししいたけ・こんにやく	さとう	ごま・ごま 油・油	醤油・みりん・だし汁	28.9
8 (月)	ポークカレー・牛乳	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ・りんごビュレ にんにく・グリーンピース・(セロリ)	こめ・むぎ・じゃがいも	油	カレー粉・赤ワイン・ケチャ ップ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ ローリエ)	802
	いかと海藻のサラダ	いか		あかピーマン	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま	和風ドレッシング	25.5
	きらきらゼリー入りミックスフルーツ		イナアガー		パイナップル缶・メロン・もも缶・ みかん缶・れもんじる	グラニューとう		白ワイン	
9 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			765
	揚げ魚の塩だれかけ	あかうお		こねぎ	ねぶかねぎ・レモンじる・しよ うが・にんにく	さとう・でんぶん	油・ごま油	酒・塩・コンソメ・中華味	
	切り干し大根のケチャップ炒め みそけんちん汁	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・きりほしだいこん	さとう	オリーブ油	ケチャップ・醤油・コンソメ・だ し汁	31.3
10 (水)	フレンチトースト・牛乳	たまご	ぎゆうにゆう			しよぼん・さとう・グラ ニューとう	マーガリン	バナエッセンス	665
	えびとごぼうのサラダ	えび・たまご		ほうれんそう・にんじん	ごぼう	さとう・でんぶん		青じそクリームドレッシ ング・だし汁・醤油・塩・酒 ソース・コンソメ・塩・コンソ メ・(鶏骨・ローリエ)	27.2
	ミネストローネ	ベーコン・だいちず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油		
11 (木)	ゆかりごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ		しそ(ゆかり)	721
	おからのキッシュ	たまご・おから・えび・ みそ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう・にんじん	にんにく		バター	ケチャップ・白ワイン・醤油・ 塩・コンソ	
	じゃがいものそばろ煮 魚そうめん汁	とりにく		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	オリーブ油	だし汁・醤油・みりん・コ ンソメ・他	29.3
12 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			721
	おさかなハンバーグ	あまだい・たまご	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ・えだまめ	ぼんご・さとう	油	酒・塩・コンソメ・ケチャッ プ・ソース	
	フレンチサラダ ポトフ	ハム		あかピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこ し			フレンチドレッシ ング	26.4
◎ 6月15日～19日は『地産地消強化週間』・・・伊万里市内産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		ぎゆうにゆう			こめ・くろまい			795
	とりにく・だいちず 鶏肉と大豆の煮物	とりにく・だいちず		にんじん・さいいんげん	こんにやく・れんこん・たけのこ しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・みりん・だし 汁	
	ゆでとうもろこし みそ汁	みそ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	かぼちゃ・こまつな	たまねぎ・きりほしだいこん				30.2

6月の予定献立表（後半）

ひづけ 日付	献立名	使用する食品名						ちょうみょうほか 調味料 他	エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(あどり) おもにからだのちようしよとどのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのものになる			たんぱく質 (g)
		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		
16 (火)	めいごはん・牛乳 マーボー豆腐 中華スープ かみかみ黒糖ビーンズ	どうふ・ぶたにく・あかみそ・こめみそ ぶたにく だいず	ぎゆうにゆう スキムミルク	チンゲンサイ・にんじん こねぎ	たまねぎ・ほくさい・ほししいたけ・にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・(セロリ) もやし・キャベツ・しょうが・(セロリ)	こめ・むぎ でんぶん・さとう	油・ごま油 酒・醤油・甜麺醬・豆板醬・(鶏骨・ローリエ) 中華味・醤油・塩・コンウ・(鶏骨・ローリエ)	738 32.5	
17 (水)	めいごはん・牛乳 あじの南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁	あじ こうやどうふ・かまぼこ・たまご あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう のり	赤ピーマン・ピーマン にんじん・さやいんげん こねぎ	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・黄ピーマン たまねぎ・ほししいたけ しめじ	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう じゃがいも	油 酢・醤油・酒・塩・唐辛子 醤油・酒・みりん・だし汁	811 35.6	
18 (木)	めいごはん・牛乳 松風焼き こんにやくと野菜の炒め物 だご汁	とりにく・おから・たまご・みそ ぶたにく とりにく・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう のり (にぼし・こんぶ)	こまつな・にんじん にんじん・こねぎ	たまねぎ れんこん・こんにやく ごぼう・ほししいたけ・だいこん	こめ・むぎ ぼんご・さとう さとう こむぎこ・しらたまご	ごま ごま・ごま油 醤油・酒・塩	789 36.2	
19 (金)	めいごはん・牛乳 肉じゃが おかかあえ かきたま汁 嬉野茶手作りふりかけ	ぶたにく かつおぶし たまご・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう のり (にぼし・こんぶ)	にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん こねぎ	たまねぎ・しらたき キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう	油 醤油・酒・だし汁 醤油・みりん 醤油・塩	703 29.7	
20 (土)	スパゲッティミートソース・牛乳 ほうれんそうのごまドレッシングサラダ 紫陽花ゼリー(ぶどうゼリー)	ぶたにく・ぎゆうにゆう ハム	ぎゆうにゆう ほうれんそう	トマトピューレ・ホールトマト・にんじん ほうれんそう	たまねぎ・にんにく・グリーンピース・(セロリ) きゅうり・キャベツ・もやし (ぶどう果汁)	こめ・むぎ でんぶん (砂糖・ぶどう糖・糖液糖・ぶどう糖・砂糖・水あめ)	スパゲッティ・さとう オリーブ油 さとう ごま・油	塩・ケチャップ・赤ワイン・デミグラスソース・ソース・コンウ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ) 醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ) (ケル化剤・酸味料・他)	680 29.3
23 (火)	とうもろこしごはん・牛乳 タンドリーチキン おからサラダ キャベツのスープ	(こんぶ)・ぎゆうにゆう とりにく おから・まぐろあぶらづけ ベーコン	(こんぶ)・ぎゆうにゆう ヨーグルト	(こんぶ)・ぎゆうにゆう ヨーグルト	とうもろこし しょうが・にんにく きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ	とうもろこし しょうが・にんにく さとう キャベツ・セロリー	こめ はちみつ さとう マヨネーズ	酒・塩 カレー粉・ケチャップ・酒・塩・醤油・パプリカ・ターメリック・コンウ・オレガノ 酢・塩・コンウ 醤油・塩・コンソメ・コンウ・(鶏骨・ローリエ)	751 30.0
24 (水)	ホットドッグ・牛乳 根菜のカレースープ にんじんゼリー	ウィナー とりにく	チーズ・ぎゆうにゆう ピーマン	ぎゆうにゆう にんじん・さやいんげん にんじん	キャベツ ごぼう・れんこん・たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく・(セロリ) レモンじる	さとう さとう (さとう)	マーガリン・オリーブ油 油	ケチャップ・からし・塩・コンウ カレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・塩・(鶏骨・ローリエ) (ケル化剤・塩・酸味料・香料)	768 28.2
25 (木)	めいごはん・牛乳 さばのみそ煮・野菜の甘煮 ごま酢あえ 沢煮椀	ぎゆうにゆう さば・みそ ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう (こんぶ・にぼし)	ぎゆうにゆう さやいんげん・にんじん にんじん にんじん・はねぎ	しょうが キャベツ・もやし・きゅうり ほししいたけ・ごぼう・たけのこ・だいこん・しょうが	こめ・むぎ さとう さとう	ごま・ごま油 酢・醤油 油 塩・醤油・酒	747 32.4	
26 (金)	めいごはん・牛乳 かぼちゃクロquette 小松菜と卵のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう たまご どうふ・みそ・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう (こんぶ・にぼし)	ぎゆうにゆう かぼちゃ こまつな・にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ こむぎこ・ぼんご・さとう さとう	油・バター ごま・ねりごま・油	塩・コンウ 醤油・塩・他	798 26.6
◎ 6月29日～7月3日は『手洗い指導強化週間』									
29 (月)	めいごはん・牛乳 ささみのレモン揚げ煮 おひたし 冬瓜のみそ汁	ぎゆうにゆう とりにく かつおぶし あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう (こんぶ・にぼし)	ぎゆうにゆう ほうれんそう・にんじん にんじん・はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・えのきたけ・とうがん	こめ・むぎ さとう さとう	油・マヨネーズ ごま油	醤油・酒・塩・コンウ 醤油・みりん	737 35.5
30 (火)	めいごはん・牛乳 キッシュ風たまごのオープン焼き かみかみサラダ ミートボールスープ	ぎゆうにゆう たまご・ベーコン さきいか・たこ ぎゆうにゆう・ぶたにく・とりにく	ぎゆうにゆう チーズ・ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう ほうれんそう・にんじん にんじん こまつな・(にんじん)	たまねぎ きりぼしだいこん・きゅうり・レモンじる キャベツ・ほししいたけ・(セロリ)	こめ・むぎ さとう さとう パンこ	油・バター マヨネーズ・オリーブ油 アーモンド・オリーブ油	塩 醤油・酢 醤油・コンソメ・塩・コンウ・(鶏骨・ローリエ)	775 30.7
								平均 (平均基準値)	755 (730) 29.9 (29.2)

※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。