



平成29年度

6月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 休みの 学年・学年 等
		あかのなかま ちにくほほ 血や肉、骨や歯の もとになる	みどりのなかま からだちやしととの 体の調子を整える	きいろのなかま ねつちから 熱や力の もとになる	小学部 (中学年) エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学部 高等部 34.0 72.0	
1 木	むぎごはん かみかみどんのぐ かいそうサラダ 虫菌予防給食 キムチスープ りんごとレモンのゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、か いそう、わかめ、ツナ	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、エリ ンギ、こんにゃく、メンマ、キャベツ、はくさい 、たまねぎ、しいたけ、にら、もやし、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら、でんぶん、マロ ニー、ゼリー	597 25.9 15.7 2.9	763 32.2 18.4 3.8	
2 金	ごはん アジフライ ソース いりどり じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、アジフライ、とりに く、とうふ、みそ	たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、 れんこん、しいたけ、えのきたけ、たま ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあ ぶら、じゃがいも	605 26.2 16.2 2.3	783 32.2 18.9 3.0	小6年 中学部
5 月	ごはん チンジャオロース かみかみサラダ チンゲンサイスープ いちごヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきいか、 とうふ、ゼラチン、ヨーグルト	ピーマン、あかピーマン、たけのこ、しいた け、だいこん、にんじん、きゅうり、チンゲン サイ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、いちご、レモ ン	ごはん、あぶら、さとう、でんぶ ん、ごまあぶら、ごま	552 27.2 14.8 2.1	720 34.0 17.4 2.7	高等部
6 火	ごはん ささかまぼこのいそべあげ じゃがいもをそぼろに きのこじる	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あお のり、ぶたにく、とうふ、あぶらあ げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだま め、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、 ねぎ	ごはん、こむぎ、あぶら、じゃ がいも、さとう、でんぶん、あぶ ら	587 25.0 19.1 2.1	785 34.2 23.2 3.1	中3年
7 水	あんかけやきそば パンパンジーサラダ みそやさいスープ	ぶたにく、えび、いか、うずらのた まご、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、きぬさ や、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベ ツ、きゅうり、ねぎ	やきそばめん、ごまあぶら、あ ぶら、でんぶん、ごま、さとう、ご ま	600 28.4 18.8 3.5	790 36.1 23.0 4.6	
8 木	ごはん いわしのうめに れんこんのみそいため ひきなじる オレンジ	ぎゅうにゅう、いわしのうめに、 ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とう ふ	にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、オレンジ	ごはん、あぶら、さとう、ごま	585 25.3 17.3 2.1	750 31.1 20.2 2.8	
9 金	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ソース からしあえ ふのりじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 ふのり、とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじ ん、もやし、えのきたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、パンこ、こむぎ こ、ふ	608 23.9 19.6 2.4		小2、3年 中学部
12 月	ごはん さけのマヨネーズやき ほうれんそうソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、ウイ ンナー、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、エリンギ、コー ン、にんじん、キャベツ、セロリー、ぶなし めじ	ごはん、マヨネーズ、あぶら	575 25.0 22.2 1.8	744 30.9 26.7 2.1	
13 火	ごはん はるまき こまつなのごまいため てづくりにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、 たまご	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、 たまねぎ、しいたけ、はくさい	ごはん、ごまあぶら、ごま、でん ぶん	630 20.9 25.3 2.0	778 25.4 27.6 2.3	小2、3年
14 水	ごはん しよくパン いちごジャム とりにくのハーブやき れんこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、 ベーコン	いちごジャム、れんこん、キャベツ、え だまめ、コーン、にんじん、たまねぎ、セ ロリートマト	パン、ごま、マヨネーズ、さとう、 じゃがいも	624 26.1 23.9 2.6	796 34.2 29.4 3.4	
15 木	ごはん てづくりコロッケ ソース ひじきのいりに なめこじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 ひじき、あぶらあげ、だいたい、とう ふ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいた け、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう	648 25.1 21.5 2.5	844 31.4 25.9 3.6	
16 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごまあえ けんちんじる パナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん、もやし、こん にゃく、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ、 バナナ	ごはん、さとう、ごま、じゃがい も、ごまあぶら	605 24.9 16.2 2.0		中学部
19 月	ごはん マーボー豆腐 こまつなとメンマのあえもの はるさめスープ バインアップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、ハム	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、チンゲンサ イ、はくさい、たまねぎ、バインアップル	ごはん、さとう、でんぶん、ごま あぶら、マロニー	586 24.8 17.8 3.0	753 30.6 21.1 3.7	
20 火	ごはん さばのしおこうじやき ごもくまめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、さば、だいたい、とう ふ、あぶらあげ、みそ	たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、 れんこん、しいたけ、キャベツ、えのき たけ	ごはん、さとう、あぶら	590 28.0 20.2 2.4	762 34.5 23.9 3.2	
21 水	スパゲティミートソース グリーンサラダ かぶのスープ	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピーマ ン、しいたけ、トマト、プロッコリー、キャ ベツ、コーン、かぶ	スパゲティ、あぶら	591 23.9 21.0 2.3	772 30.2 25.2 3.0	中1、2年
22 木	むぎごはん ぶたにらどんのぐ だいこんサラダ みそワナンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とりに く、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、み ずな、もやし、キャベツ、ねぎ、オレンジ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、で んぶん、ごまあぶら、ワナント、 ごま	601 28.2 17.3 2.6	772 35.0 20.6 3.3	中1、2年
23 金	ごはん とりにくのごまみそがけ ひじきサラダ すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ひじ き、ツナ、とうふ、うずらのたまご	えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、こま つな、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	ごはん、さとう、ごま、ごま	567 30.1 17.4 2.2	731 36.6 20.2 2.7	小4、5年
26 月	チャーハン はるさめとやさいのいたためもの ワナンスープ メロン	やきぶた、たまご、ぎゅうにゅう、 ベーコン、にくいりワナント	ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、チ ンゲンサイ、だいたい、もやし、にんじん、コー ン、はくさい、もやし、たまねぎ、メロン	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 はるさめ	584 22.7 19.9 2.4	753 27.7 23.9 3.2	
27 火	カレーピラフ お誕生給食 ごぼうサラダ ABCやさいスープ プリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、 なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コー ン、グリーンピース、セロリー、パセリ、ごぼ うサラダ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ぶ なしめじ、さくらんぼ	ごはん、バター、ごま、マカロニ	612 20.7 21.6 2.2	803 25.4 25.7 2.9	
28 水	こめパン とりにくのからあげ コールスローサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、た まねぎ、プロッコリー	パン、でんぶん、あぶら、じゃが いも	615 26.7 24.3 2.7	799 33.6 29.9 3.7	中3年
29 木	ごはん ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいりに とんじる びわゼリー	ぎゅうにゅう、ほっけ、あぶらあ げ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、だいこん、はくさい、ごぼう、 ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃが いも、びわゼリー	586 28.8 16.1 2.3	750 35.0 18.7 2.9	中3年
30 金	ごはん ハヤシライス やさしいたまごのあえもの わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまク リーム、たまご、わかめ、とうふ、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、ねぎ、しいたけ	ごはん、バター、じゃがいも、さ とう	622 24.0 16.1 2.7	786 28.8 18.3 3.4	中3年 高1年

☆ ギューにゅうはまいしよくつきます。

※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。



《今月の予定》

1日(木) : 虫菌予防給食
27日(火) : お誕生給食



【給食目標】

- ・美味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(赤の食品)