



6月学校給食献立表

令和2年6月

発行：広島県立西条特別支援学校

6月は「食育月間」です。子どもだけでなく、大人も自分の食生活や食べ物の大切さ、地域のよさなどを見直してみませんか。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもに体をつくるものとなる 魚・肉・卵 豆・豆製品	おもにエネルギーのもととなる 穀類・いも類 砂糖	おもに体の調子を整えるものとなる 油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
1	月	ごはん 牛肉のごま風味インド炒め	ぎゅうにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	763	
		ほうれん草とじゃがいものスープ 牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	31
広島郷土料理									
2	火	ごはん こいわしのフライ キャベツのゆかりあえ	こいわし	ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ	768	
		ゆめまる元気汁 フルーツムース 牛乳	あぶらあげ みそ	ちりめんじゃこ	フルーツムース じゃがいも	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	30	
かみかみ献立									
3	水	ごはん うま煮 牛乳	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	にんじん さやえんどう	こんにやく	740	
		カミカミサラダ	ハム	ちりめんじゃこ	さとう	ごま あぶら アーモンド	にんじん ほうれんそう	きゃべつ コーン	35.6
4	木	コッペパン チリコンカン いちごジャム	レドキドニー ぶたにく だいず		コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	トマト	にんにく たまねぎ	739	
		アスパラのツナ和え 牛乳	ツナ	ぎゅうにゅう	さとう	アスパラガス	キャベツ コーン	31.1	
5	金	ごはん 肉みそごぼう丼	ぎゅうにく みそ		ごはん さとう	にんじん ビーマン あかビーマン	ごぼう しょうが	726	
		かきたま汁 牛乳	とうふ たまご	ぎゅうにゅう	でんぶん	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	34.8	
8	月	ごはん 豆入りキーマカレー	ぶたにく だいず		ごはん じゃがいも		しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	730	
		海藻サラダ 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう	さとう	オリーブあぶら	にんじん きゅうり レモン	26.1	
9	火	ごはん あじの南蛮漬	あじ		ごはん さとう	あぶら	ビーマン にんじん	たまねぎ	716
		具だくさんみそ汁 牛乳	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	34	
10	水	ごはん 回鍋肉	ぶたにく みそ		ごはん でんぶん さとう	にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ しょうが	712	
		にらたまスープ 牛乳 りんごゼリー	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	りんごゼリー	ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ しいたけ	33.9
ひろしま給食									
11	木	小型コッペパン ソース焼きスパ 牛乳	ぶたにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ	あぶら	ビーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	727
		熱く燃える！！スープ りんごジャム	ベーコン	ちりめんじゃこ	じゃがいも りんごジャム	あぶら	トマトジュース	たまねぎ キャベツ しいたけ	30.9
12	金	ごはん 麻婆豆腐 牛乳	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	706	
		もやし中華和え	ハム たまご		さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	33.2
15	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ	ぶたにく こうやどうふ たまご		ごはん じゃがいも さとう		にんじん えだまめ	たまねぎ しいたけ	727
		しまのわあえ	いかなご	わかめ ぎゅうにゅう のり	さとう	あぶら	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり	32.6
16	火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ハヤシルウ	グリンピース	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ	730
		地中海サラダ	エビ イカ		さとう	オリーブあぶら あぶら	あかきビーマン	にんにく キャベツ きゅうり	29.4
ひろしま給食									
17	水	広島たつぷりビビンバ(ごはん) 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう ほうれんそうのムース	ごまあぶら ごま	ねぎ	はくさいキムチ しょうが ひろしまな	743
		竹ちゃんサラダ ほうれん草のムース	ローズハム		ほうれん草のムース	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり たけのこ	29.7
18	木	コッペパン クリームシチュー 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	ホワイトルウ	にんじん	たまねぎ グリンピース	737
		マカロニ入りアスパラサラダ はちみつ&マーガリン	ハム		マカロニ はちみつ&マーガリン	あぶら	アスパラガス にんじん	キャベツ	27.5
食育の日(広島県郷土料理)									
19	金	ごはん 鯉の甘酢あんかけ	かつお		ごはん さとう でんぶん	あぶら	ビーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	755
		みそ汁 牛乳 相餅	あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	かしわもち		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	36.2
韓国料理									
22	月	ごはん チャプチェ	ぎゅうにく		ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん にら	にんにく もやし たけの こ しいたけ	720
		トックスープ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	トック		にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ だいこん	30.1
23	火	ごはん 揚げ出し豆腐	とうふ	ひじき	ごはん でんぶん	あぶら	にんじん	グリンピース たまねぎ しょうが	720
		赤だし 牛乳	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう			ねぎ	だいこん なめこ	30.3
24	水	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ	ぶたにく		ごはん さとう		にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが レモンかじゅう	768
		お豆のスープ 牛乳	だいず ウィナー	ぎゅうにゅう	じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	32
25	木	小型コッペパン たらこスパゲッティ	たらこ いか	のり	コッペパン スパゲティ	あぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	768
		野菜スープ 牛乳 マーシャルビーンズ	ベーコン	ぎゅうにゅう	マーシャルビーンズ		にんじん パセリ	たまねぎ レタス キャベツ	29.9
ひろしま給食									
26	金	ごはん タコタコライス	たこ ぶたにく		ごはん じゃがいも みかんゼリー	あぶら	トマト こまつな	キャベツ たまねぎ	694
		トクトボトフ 牛乳 みかんゼリー	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう			にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	35
29	月	ごはん 鯖の味噌煮	さば みそ		ごはん さとう		にんじん	しょうが	740
		ほうれん草のお浸し のっぺい汁 牛乳	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	でんぶん さとも		にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	37.3
30	火	ごはん コロッケ ABCスープ	ベーコン		ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ	718
		野菜のあえもの 牛乳		ぎゅうにゅう	さとう	ごまあぶら	にんじん	キャベツ	24.7

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

* こんにやくについて、こんにやくの原材料は、こんにやく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものとなる働き(4群)」に分類しています。

季節の食

じゃがいも



アスパラガス



にら



たまねぎ



あじ



こいわし

