



# 6月学校給食献立表

令和4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 (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる		
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
1	水	ごはん 牛肉のごま風味インド炒め 牛乳 ほうれん草とじゃがいものスープ	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま あぶら	にんじん ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ たまねぎ	722 27.5
2	木	リッチパン クリームシチュー 三色ソテー 牛乳	とり ベーコン	ぎゅうにゅう	リッチパン じゃがいも さとう	ホワイトルウ バター	にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース コーン	701 30.6
3	金	鮭そぼろ丼(ごはん) どさん子汁 牛乳	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも パンパキムース	あぶら あぶら	にんじん にんじん	しょうが コーン グリーンピース ごぼう しょうが しらねぎ たいこんしめじ こんにやく	668 32.3
6	月	ひろしま給食・かみかみ献立 まごごはん 噛みつるGOGO炒め トクトクカルちゃん汁 牛乳	ぶたにく みそ さけボール こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ こんにやく だいこん しいたけ しめじ しょうが	700 31.4
7	火	豆入りキーマカレー(まごごはん) ヨーグルトあえ 牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも さとう ヨーグルト	カレールウ		しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース みかん もも パイナップル パナナ	690 27.1
8	水	ごはん とうろろ揚げ出し豆腐あんかけ 赤だし 牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	えのきたけ しょうが だいこん なめこ	716 35.1
9	木	小型コッパン トマトクリームパスタ 白いんげんのスープ 牛乳 マーガリン	ベーコン しろいんげん ベーコン	ぎゅうにゅう	コッパン	ホワイトルウ マーガリン	トマト にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく マッシュルーム たまねぎ コーン	717 25.6
10	金	沖縄県郷土料理 タコライス(ごはん) にんじんしりしり 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	ごはん		にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン レタス	705 33.8
13	月	小5リクエスト献立 ごはん ポテトサラダ 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁 リンゴゼリー	ハム とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも リンゴゼリー さといも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン ごぼう だいこん しいたけ こんにやく	803 35.2
14	火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 地中海サラダ	ぎゅうにく エビ イカ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ハヤシルウ オリーブあぶら あぶら	グリーンピース あかきピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ きゅうり	713 28.6
15	水	ごはん 焼き餃子 スーラータン もやしのごまあえ 牛乳	ぎょうざ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう ごま	あぶら	にら にんじん にんじん	きくらげ たけのこ えのきたけ もやし	656 30.5
16	木	コッパン チリコンカン いちごジャム アスパラのツナ和え 牛乳	レッドキドニー ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	コッパン いちごジャム じゃがいも さとう さとう	トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	692 30.3	
17	金	食育の日 こいわしの天ぷら 土佐酢和え まごごはん ゆめまる汁 牛乳	かつおぶし とうふ みそしる	こいわしのてんぷら ぎゅうにゅう	さとう ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ	635 27.3
20	月	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう さとう はるさめ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	715 32.2
21	火	レッドチキン 牛乳 もずくスープ まごごはん ハムのごまサラダ	とり ハム	ぎゅうにゅう	はちみつ むぎごはん さとう	ごま ごまあぶら	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん きゅうり	699 32.7
22	水	ごはん あじの南蛮漬け ニラ玉スープ 牛乳	あじ なつとう ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん にんじん にら	たまねぎ たまねぎ しいたけ	648 32.6
23	木	小型コッパン 牛乳 ソース焼きスパ レタスとトマトのスープ マーシャルピーンズ	ぶたにく いか さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	コッパン スパゲティ マーシャルピーンズ	あぶら	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ もやし キャベツ レタス セロリ	726 31.4
24	金	ひろしま給食 広島たっぷりビビンバ(ごはん) トクトクおこめんスープ 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく とり とうふ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごはん おこめん	ごまあぶら ごま あぶら	ねぎ にんじん こまつな	はくさいキムチ しょうが ひろしまな コーン しいたけ たまねぎ	647 32.1
27	月	ごはん 厚揚げの四川風炒め 牛乳 肉団子とうずらたまごのスープ	ぶたにく あつあげ うずらたまご にくだん こ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	にんじん にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	699 33.4
28	火	ごはん 鯖の香味焼き 梅肉和え まるやか味噌汁 牛乳	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう さとう	ごまあぶら ごま	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	にんにく もやし うめしお たまねぎ しめじ かぼちゃ	680 34.5
29	水	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ お豆のスープ 牛乳	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しょうが レモンかじゅう キャベツ たまねぎ	714 31.8
30	木	バターパン ラタトゥイユ 牛乳 野菜のヨーグルトソースかけ	ベーコン ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッパン マーシャルピーンズ	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ あかピーマン きピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ たまねぎ	711 23.9

\* 物資の都合により、献立を変更を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になる働き(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



