

6月の献立予定表

平成24年度


家族と一緒に、楽しい食卓を!! 毎月、19日は食育の日!

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 1

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml~400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

日・曜日	牛乳	エネルギーになる 主食 (ごはん、パン、麺類)	血や肉、骨をつくる 主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず)	からだの調子を整える 副菜 (野菜を使ったおかず)	出汁、素材のおいしさを 伝える 汁物	その他	Kcal
1 (金)	牛乳	麦ごはん	いかの味噌焼き	エッグサラダ・ミニトマト	味噌汁		665
		精白米、米粒麦 	いかの切り身、赤味噌、白味噌、みりん、きび砂糖	卵、キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、天塩、洋からしミニトマト	大根、油揚げ、長ねぎ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		832
4 (月)	牛乳	ごはん	さつま揚げの煮物	いかと茎わかめのサラダ	味噌汁	果物	660
		精白米 	さつま揚げ、鶏もも肉、昆布、こんにゃく、大根、人参、しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖、だし汁	短冊いか、茎わかめ、キャベツ、きゅうり、人参、米酢、天塩、こしょう、しょうが汁、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、白味噌、麦味噌、だし汁(かつお節、出汁昆布)	甘夏	821
5 (火)	牛乳	はちみつパン	えのきのパジョン	大根サラダ	青梗菜のスープ	果物	615
		はちみつパン	米粉、小麦粉、しょうゆ、卵、水、豚肉(天塩、こしょう、ごま油)にら、えのきたけ、人参、ごま油、タレ(しょうゆ、きび砂糖、ごま油、金ごま、コチュジャン)	大根、キャベツ、人参、青じそ、米酢、天塩、白こしょう、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖	豚もも肉、青梗菜、人参、黒きくらげ、ザーサイ、酒、天塩、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ)	国産オレンジ	762
6 (水)	牛乳	わかめうどん	竹輪の磯辺揚げ	塩昆布和え・トマト			695
		地粉うどん、豚もも肉、わかめ、もやし、長ねぎ、人参、しょうゆ、みりん、酒、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)	竹輪、小麦粉、卵、青のり、牛乳、揚げ油	きゅうり、人参、大根、天塩、塩昆布丸かじりトマト		843	
7 (木)	牛乳	麦ごはん	麻婆もやし	梅おかか和え	味噌汁	果物	663
		精白米、米粒麦 	豚もも肉、にら、干し椎茸、もやし、しょうが、にんにく、長ねぎ、サラダ油、赤味噌、四川豆板醤、しょうゆ、きび砂糖、紹興酒、トマケチャップ、ごま油、片栗粉	わかめ、ささみのほぐし身、人参、絹さや、梅干し、かつお節、しょうゆ、みりん	キャベツ、油揚げ、白味噌、麦味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	カットパイ	825
8 (金)	牛乳	ひえごはん	オニオンオムレツ	いんげんのソテー	味噌汁		708
		精白米、ひえ 	卵、玉ねぎ、長ねぎ、人参、天塩、こしょう、サラダ油	いんげん、ベーコン、天塩、こしょう、しょうゆ	もやし、油揚げ、長ねぎ、赤味噌、麦味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		883
11 (月)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き	チキンサラダ	味噌汁	果物	631
		精白米 	いわしのひらき粉つき、揚げ油、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒、天塩、片栗粉	きゃべつ、玉ねぎ、きゅうり、ささみのほぐし身、金ごま、しょうゆ、米酢、天塩、こしょう、きび砂糖、ごま油	にら、卵、赤味噌、麦味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	国産オレンジ	784
12 (火)	牛乳	黒パン	野菜とツナの卵焼き	こんにゃくサラダ	鶏肉ともやしのスープ	果物	604
		黒パン	ブロッコリー、人参、ツナ、卵、天塩、こしょう トマトケチャップ	サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、人参、ロースハム、米酢、レモン汁、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ、洋からし	もやし、ささみのほぐし身、にら、人参、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ)	グレープフルーツ	748
13 (水)	牛乳	もやしラーメン		サモサ(主菜)	夏野菜のサラダ(副菜)		711
		ホット中華麺、豚もも肉、もやし、人参、にら、なると、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、オスターソース、酒、みりん、コチジャン、四川黒ソース、しょうゆ、天塩、ガラスープ(鶏ガラ、豚骨、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、生姜)		ワンタンの皮、グリーンピース、玉ねぎ、鶏もも挽肉、サラダ油、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、揚げ油、ケチャップ、タバスコ	ホールコーン、ヤングコーン、キャベツ、人参、きゅうり、ロースハム、米酢、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ、洋からし		887
14 (木)	牛乳	麦ごはん	鶏肉の香味焼き	きゃべつのじゃこ和え	かき玉汁	果物	631
		精白米、米粒麦 	鶏もも肉、天塩、こしょう、酒、しょうが汁、ごま油、ケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、パプリカ	キャベツ、ちりめんじゃこ、しょうゆ	卵、小松菜、しょうゆ、天塩、酒、みりん、片栗粉、だし汁(かつお節、出汁昆布)	びわ	783
15 (金)	牛乳	あわごはん	スパイシーチキン	おかひじきのごましょうゆ	ウゴジのスープ		749
		精白米、もちあわ 	鶏胸肉(小麦粉、牛乳、卵)、小麦粉、米粉、天塩、こしょう、パプリカ、さんしょう、ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー、ナツメグ、ガラムマサラ、揚げ油	おかひじき、かにのほぐし身、しょうゆ、ごま油	小松菜、長ねぎ、豚もも肉、しょうが汁、ごま油、天塩、コチジャン、赤味噌、にんにく、煮干し		889

* kcalの上段は小学部、下段は中・高等部です。



すくすく教室おすすめメニューです。すくすく教室では、肥満指導をおこなっています。給食の献立の中で、おすすめのメニューにはこの印が付いています。

今月は食育月間です。食事を楽しくとりながら、食事のマナーを身につけ、食文化を広げていきましょう。また、健康的な生活を維持するため、生活リズムを整えましょう。まずは、「早寝、早起き、朝ごはん」から・・・。

6月の献立予定表

家族と一緒に、楽しい食卓を！！ 毎月、19日は食育の日！

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 2

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml～400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

日・曜日	牛乳	エネルギーになる 主食 (ごはん、パン、麺類)	血や肉、骨をつくる 主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず)	からだの調子を整える 副菜 (野菜を使ったおかず)	出汁、素材のおいしさを 伝える 汁物	その他	Kcal
18 (月)	牛乳	ごはん	高野豆腐の卵とし	きんぴらごぼう	味噌汁	果物	
		精白米 	高野豆腐、豚もも肉、人参、干し椎茸、たけのこ、卵、いんげん、みりん、しょうゆ、天塩、きび砂糖、だし汁	ごぼう、人参、金ごま、ごま油、しょうゆ、きび砂糖	しめじ、えのきたけ、わかめ、赤味噌、麦味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	バナナ	610 756
19 (火)	牛乳	パンパン	イタリア風チキン	フレンチサラダ・ミニトマト	もやしとハムのスープ		
		パンパン	鶏もも肉、天塩、こしょう、小麦粉、オリーブ油、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、	キャベツ、人参、きゅうり、ローズハム、米酢、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ、洋からし、ミニトマト	もやし、ローズハム、にら、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜)		654 813
20 (水)	牛乳	スパゲティ・ボンゴレ・ロツソ		マヨナッツサラダ	手作りデザート		
		スパゲティ、あさり、トマト、ホールトマト、ベーコン、にんにく、オリーブ、白ワイン、パセリ		キャベツ、玉ねぎ、短冊いか、セロリ、ライスアーモンド、天塩、こしょう、マヨネーズ、米酢、きび砂糖、レモン汁	お楽しみに！！		637 792
21 (木)	牛乳	麦ごはん	酢豚	もやしの和え物	味噌汁	果物	
		精白米、米粒麦 	豚もも肉(酒、しょうが汁、しょうゆ)片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、人参、干し椎茸、ピーマン、パン缶、サラダ油、ケチャップ、しょうゆ、みりん、米酢、	もやし、ささみのほぐし身、きゅうり、赤ピーマン、パセリ、マヨネーズ、金ごま、米酢、きび砂糖、パプリカ	大根、わかめ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	キウイ	698 870
22 (金)	牛乳	チキンカレー		ゆかり和え		果物	
		精白米、米粒麦、鶏もも肉、天塩、こしょう、カレー粉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん、にんにく、生姜、ケチャップ、カレー、中濃ソース、ウスターソース、はちみつ、こしょう、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、ローリエ) (福神漬け)		キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、天塩	ゴールドキウイ	801 978	
25 (月)	牛乳	ジュシー	厚焼き卵	人参しりしり	味噌汁		
		精白米、米粒麦、豚バラ肉、人参、かまぼこ、こんにやく、刻み昆布、豚肉のゆで汁、しょうゆ、天塩、	卵、きび砂糖、みりん、天塩、しょうゆ	人参、ツナ、卵、サラダ油、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、きび砂糖	あおさ、長ねぎ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		684 854
26 (火)	牛乳	バターリングパン	魚のムニエル	パンサンスー	ポークビーンズ		
		バターリングパン(アップルハニー)	ホキの切り身、天塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、バター	もやし、人参、きゅうり、ローズハム、しょうゆ、米酢、天塩、きび砂糖、ごま油	豚もも肉、ベーコン、白いんげん豆、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ホールトマト、中濃ソース、しょうゆ、白ワイン、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜)		614 762
27 (水)	牛乳	かき玉うどん	オクラ・人参のかき揚げ	卵の花の炒り煮		果物	
		地粉うどん、豚もも肉、長ねぎ、人参、小松菜、鶏卵、サラダ油、しょうゆ、みりん、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)片栗粉	人参、ごぼう、桜えび、卵、小麦粉、揚げ油、オクラ	おから、さつま揚げ、干し椎茸、人参、長ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん、天塩	リングパン	638 792	
28 (木)	牛乳	ごはん・梅干し	鮭の塩焼き	もやしのサラダ	味噌汁	果物	
		精白米、梅干し 	紅鮭の切り身(甘塩)	もやし、人参、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ささみのほぐし身、しょうゆ、米酢、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ	モロヘイヤ、油揚げ、長ねぎ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	ぶどう(デラウェア)	660 821
29 (金)	牛乳	あわごはん	大根と揚げボールの煮物	ハムと大豆のサラダ	味噌汁		
		精白米、あわ 	大根、人参、揚げボール、昆布、酒、天塩、みりん、しょうゆ	国産大豆、ローズハム、きゅうり、パン缶、マヨネーズ、天塩	キャベツ、わかめ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		615 762

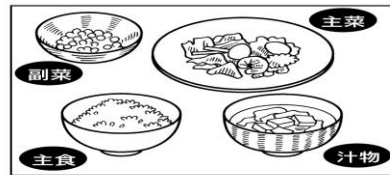
* 献立・食材は、天候、価格によって、変更することがあります。ご了承下さい

バランスの良い食事を作るには、献立の組み合わせを考えましょう！！

献立の基本



覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おちにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おちに体をつくるものになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます