

令和5年度 6月献立表

給食の目標：よくかんでたべよう

愛知県立春日台特別支援学校

| 日 | 曜 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの |
|----|---|--------------------------|------------|--|----------------------------|
| | | | たんぱく質・無機質 | カロテン・ビタミンC・無機質 | 炭水化物・脂質 |
| 1 | 木 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | オニオンソースがけハンバーグ | 鶏肉、豚肉 | 玉ねぎ、にんにく | 砂糖 |
| | | キャベツソテー | ベーコン | キャベツ、にんじん | オリーブ油 |
| | | コーンクリームスープ | 豆乳 | コーン、玉ねぎ、マッシュルーム | さつまいも、米粉のホワイトルウ オリーブ油 |
| 2 | 金 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | キャベツ入りメンチカツ | 牛肉、豚肉 | キャベツ、玉ねぎ | 砂糖、小麦粉、パン粉、菜種油 |
| | | 切りほしだいこん 切干大根のかみかみサラダ | 鶏肉 | 切りほしだいこん 切干大根、もやし、赤ピーマン | 砂糖、ごま油 |
| | | じゃがいもと小松菜のみそ汁 | 油揚げ、赤みそ | 小松菜、玉ねぎ | じゃがいも |
| 5 | 月 | わかめごはん、牛乳 | わかめ、牛乳 | | ごはん |
| | | 筑前煮 | 鶏肉、がんもどき | ごぼう、にんじん、こんにゃく | 砂糖、菜種油 |
| | | ほうれん草のツナ和え | きはだまぐろ | ほうれん草、白菜 | 砂糖 |
| | | れんこんとアカモク入りつみれ汁 | たら、アカモク | えのき、大根、ねぎ、れんこん | 砂糖 |
| 6 | 火 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | ホキの甘酢あんかけ（ホキフライ） | ホキ | | 米粉、菜種油 |
| | | （甘酢あんかけ） | | なす、玉ねぎ、にんじん、しょうが | 砂糖、菜種油 |
| | | ブロッコリーの中華スープ | 鶏肉 | ブロッコリー、もやし、切りほしだいこん ほししいたけ、しょうが | ごま油 |
| 7 | 水 | キムタクごはん | 豚肉 | 白菜キムチ、千切り大根漬け、ねぎ | ごはん、ごま油 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | | 和風コロッケ | | れんこん、にんじん | じゃがいも、パン粉、小麦粉、菜種油 砂糖、米粉 |
| | | 大根サラダ | | 大根、赤ピーマン、コーン、きゅうり | 青じそドレッシング |
| 8 | 木 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 豚肉と野菜のチャプチェ | 豚肉 | 玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、ごぼう ほししいたけ、しょうが、にんにく | はるさめ、ごま、ごま油 |
| | | 豆腐とほうれん草のスープ | 豆腐 | たけのこ、もやし、ほうれん草 | |
| | | りんごゼリー | | しょうが、にんにく りんご果汁 | みずあめ、砂糖 |
| 9 | 金 | 五目きしめん | 鶏肉、油揚げ | ほししいたけ、玉ねぎ、ねぎ、白菜 | きしめん、砂糖 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | | 青のりポテト | あおのり | | じゃがいも、菜種油 |
| | | きゅうりの甘酢和え | | にんじん、きゅうり、大根 | 砂糖 |
| 12 | 月 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | 玉ねぎ、糸こんにゃく | じゃがいも、砂糖、菜種油 |
| | | もやしのゆかり和え | | もやし、キャベツ、にんじん、ゆかり粉 | |
| | | けんちん汁 | 鶏肉、油揚げ | 大根、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ こんにゃく | ごま油 |
| 13 | 火 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 三河赤鶏のチキンカツ | 鶏肉 | | パン粉、小麦粉、菜種油 |
| | | きのこソテー | まぐろ節 | えのき、しめじ、赤ピーマン、キャベツ | オリーブ油 |
| | | ミネストローネ | ベーコン | 玉ねぎ、セロリー、トマト | じゃがいも |
| 14 | 水 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | いわしの生姜煮 | いわし | しょうが | 砂糖 |
| | | かぼちゃと生揚げの煮物 | 生揚げ | かぼちゃ、いんげん、こんにゃく ほししいたけ | 砂糖、菜種油 |
| | | なすともずくの白みそ汁 | もずく、白みそ | なす、玉ねぎ、ねぎ | |

※ 献立は都合により、変更する場合があります。

| 日 | 曜 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの |
|-------------------------|---|---------------------|---------------------|-------------------------|------------------|
| | | | たんぱく質・無機質 | カロテン・ビタミンC・無機質 | 炭水化物・脂質 |
| 15 | 木 | ツイストロールパン、牛乳 | 牛乳 | | ツイストロールパン |
| | | 大豆とひき肉のトマト炒め | 大豆、豚肉 | 玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんにく | オリーブ油 |
| | | さつまいもサラダ | | にんじん、きゅうり | さつまいも、フレンチドレッシング |
| | | 肉団子とキャベツのコンソメスープ | 牛肉、豚肉、鶏肉 | 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ | パン粉 |
| 16 | 金 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 豚肉と新ごぼうのみそ煮 | 豚肉、生揚げ | ごぼう、にんじん、玉ねぎ、大根 | 砂糖、菜種油 |
| | | | 赤みそ | ねぎ、こんにゃく | |
| | | えのきのすまし汁 | | えのき、白菜、もやし | じゃがいも |
| 第1回 愛知を食べる学校給食の日（6月19日） | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 手羽先風味の鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | にんにく | ごま、砂糖、菜種油 |
| | | ブロッコリーののり和え | のり | ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ | 砂糖 |
| | | 豆腐とみつばのすまし汁 | 豆腐 | みつば、玉ねぎ、しめじ | |
| 20 | 火 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 肉みそカレー | 豚肉、赤みそ | にんじん、玉ねぎ、トマト、しょうが | 米粉のカレールウ、菜種油 |
| | | | | にんにく | じゃがいも |
| | | 小松菜とひじきのごまドレサラダ | ひじき | 小松菜、にんじん、白菜 | ごま、砂糖 |
| 21 | 水 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 愛知の豆腐ステーキ | 豆腐、たら、ひじき、あおのり、まぐろ節 | キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ | 砂糖、菜種油 |
| | | キャベツの塩昆布和え | 塩昆布 | キャベツ、もやし、赤ピーマン | 青じそドレッシング |
| | | 切りほしだいこん | 鶏肉、合わせみそ | 切りほしだいこん | じゃがいも |
| 22 | 木 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | とうがんと鶏肉のあんかけ丼 | 鶏肉 | とうがん、しょうが、白菜、にんじん | 砂糖、菜種油 |
| | | ひじきと豚肉の炒め煮 | 豚肉、ひじき | しめじ、キャベツ、にら、にんにく | 砂糖 |
| | | 蒲郡のみかんゼリー | | みかん果汁 | 砂糖 |
| 23 | 金 | 愛知野菜のジャージャーめん | 豚肉、赤みそ | 玉ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく | 砂糖、ごま油 |
| | | （ソフトめん） | | 干しいたけ、チンゲン菜、きゅうり | ソフトめん |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | | 揚げぎょうざ（幼・小1個、中・高2個） | 豚肉 | 玉ねぎ、にら、キャベツ、にんにく | 小麦粉、砂糖、菜種油 |
| 26 | 月 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | さばのソース煮 | さば | しょうが | 砂糖、菜種油 |
| | | まめまめサラダ | 大豆、赤いんげん豆、ひよこ豆 | キャベツ、にんじん | フレンチドレッシング |
| | | 沢煮椀 | 豚肉 | ごぼう、白菜、大根、したらき | |
| 27 | 火 | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | しそ入り春巻き | 鶏肉、大豆 | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ | はるさめ、砂糖、小麦粉 |
| | | | | しょうが、しそ | 水あめ、大豆油 |
| | | はるさめサラダ | | キャベツ、ほうれん草、コーン、切りほしだいこん | はるさめ、砂糖、ごま油 |
| 28 | 水 | キムチスープ | 豚肉、豆腐、赤みそ | もやし、にら、白菜キムチ | 砂糖 |
| | | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 鶏肉と大根のさっぱり煮 | 鶏肉 | しょうが、大根、にんじん、こんにゃく | 砂糖、ごま油 |
| | | 白菜のおかか和え | まぐろ節 | 白菜、小松菜 | 砂糖 |
| 29 | 木 | かぼちゃと油揚げのみそ汁 | 油揚げ、合わせみそ | かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ | |
| | | くろロールパン、牛乳 | 牛乳 | | くろロールパン |
| | | ポークビーンズ | 豚肉、大豆 | 玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト | じゃがいも。米粉のハヤシルウ |
| | | コーンサラダ | | キャベツ、コーン、きゅうり | 砂糖、菜種油 |
| 30 | 金 | ミルメーク(ココア) | | | 砂糖 |
| | | ごはん、牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | めばるの照り焼き | めばる | | 砂糖 |
| | | さつまいものレモン煮 | | レモン果汁 | さつまいも、砂糖 |
| | | わかめと豆腐の白みそ汁 | わかめ、豆腐、白みそ | ほうれん草、えのき、ねぎ | |

※ 献立は都合により、変更する場合があります。