

# 6 月

# 学校給食献立表



2020年6月15日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【カレーライス】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	10
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90

2020年6月16日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏じゃが】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
厚揚げ	40
糸こんにゃく	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	3.3
本みりん	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.8
うすくちしょうゆ	4.8
削り節	1.6
水	50

2020年6月17日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鮭のちゃんちゃん焼き】</b>	
しろさけ	80
食塩	0.25
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	30
キャベツ	30
玉葱	50
白ねぎ	10
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	10
有塩バター	1.9
赤みそ	7.8
上白糖	2.6
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	2.6

2020年6月18日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【すき焼き風煮】</b>	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
糸こんにゃく	20
はくさい	60
白ねぎ	10
干し椎茸	0.5
おつゆふ	2
綿実油	1
上白糖	5.4
こいくちしょうゆ	8.4
清酒(純米酒)	2.4
本みりん	2.7
食塩	0.12
水	20
削り節	0.5
水	150

2020年6月19日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【麻婆豆腐】</b>	
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	50
玉葱	60
にんじん	15
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	30



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	690
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	681
たんぱく質(g)	24.5
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	630
たんぱく質(g)	26.9
脂質(g)	15.7
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	631
たんぱく質(g)	32.6
脂質(g)	14.1
塩分(g)	1.9

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	18.3
塩分(g)	1.5

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	28.3
脂質(g)	21.6
塩分(g)	2.4



# 6 月

# 学校給食献立表

2020年6月29日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ハヤシライス】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(赤肉)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	7
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
綿実油	1.7
有塩バター	1.4
水	90
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
<b>【キャベツのサラダ】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
<b>【ソファール元気ヨーグルト】</b>	
ソファール元気ヨーグルト	70

エネルギー(kcal)	708
たんぱく質(g)	25.8
脂質(g)	18.1
塩分(g)	2.9

2020年6月30日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【★卵 八宝菜】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
★うずら卵(水煮缶詰)	25
はくさい	30
チンゲンツァイ	20
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.4
食塩	0.6
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
かたくり粉	3.3
水	40
<b>【しゅうまい】</b>	
しゅうまい(冷凍)	3個
<b>【きゅうりの中華あえ】</b>	
きゅうり	40
だいこん	20
上白糖	2.4
米酢	3.6
ごま油	0.9
こいくちしょうゆ	5.4
ごま(いり)	1.5

エネルギー(kcal)	763
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	25.0
塩分(g)	2.9

入学、進学おめでとうございます。  
今年度はコロナウイルスの影響で6月から学校再開となりました。給食開始は6月15日(月)からになります。  
給食ではいろいろな食べ物や料理が出てきます。たくさんの食材、料理、味、食文化を知り、楽しい給食時間にしてください。

