

6月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き					
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他		
2	月	ご飯			県産こしひかり		699	
		鶏肉の南部焼き	鶏もも肉		ごま 三温糖 サラダ油	みりん 醤油	32.0	
		じゃがいものそばろ煮	豚ひき肉	グリーンピース	じゃがいも しらすき 三温糖 サラダ油	醤油	21.3	
		スーミータン	鶏ひき肉 たまご 豆腐	トマト チンゲン菜 とうもろこし 生姜	片栗粉 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	1.8	
3	火	ご飯			県産こしひかり		664	
		かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ		コメ白絞油		23.7	
		千草和え	卵	小松菜 もやし にんじん	三温糖 ごま油	醤油 酢 塩	19.4	
		ほうとう汁	鶏むね肉 なんと 白みそ	南瓜 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	ほうとう麺 サラダ油	鯖・鰹だし	1.9	
4	水	丸パン			県産小麦粉	4～10日は「歯と口の衛生週間」 よくかんで歯を健康にしましょう	643	
		照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ				26.1	
		コールスロー		キャベツ にんじん とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	塩 こしょう 酢	26.6	
		キャベツと帆立のミルクスープ	帆立 あさり 牛乳	キャベツ 玉葱 パセリ	バター 三温糖	コンソメ 塩 こしょう	3.2	
☆かみかみ 献立☆	5	木	ご飯			県産こしひかり		659
			鰹の一夜干し	鰹の一夜干し				30.4
			チンジャオロース	豚肉	ピーマン 筍 にんじん もやし 生姜 にんにく	サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉	酒 醤油 みりん オイスターソース	21.6
			ちんげん菜スープ	ベーコン	チンゲン菜 小松菜 長ねぎ	片栗粉	酒 中華だし 塩	2.3
6	金	チーズ	チーズ					
		パセリライス		玉葱 マッシュルーム パセリ	県産こしひかり オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	750	
		タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト	生姜 にんにく		キャップ 醤油 塩こしょう カレー粉 コンソメソース	33.0	
		シーザーサラダ	粉チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	クルトン	シーザードレッシング	23.2	
9	月	ポテトスープ	ベーコン	玉葱 にんじん パセリ	じゃがいも サラダ油	コンソメ 塩 こしょう	2.3	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
		ご飯			県産こしひかり			683
		五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子				25.3	
10	火	かぼちゃのそばろ煮	豚ひき肉	しょうが かぼちゃ グリンピース	三温糖 サラダ油 片栗粉	醤油	20.0	
		どさんこ汁	豚肉 白みそ	もやし 玉葱 にんじん とうもろこし 長ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも 無塩バター ごま油	鯖・鰹だし	1.8	
		ご飯			県産こしひかり			742
		ふりかけ(のり玉)				のり玉	27.4	
11	水	ほっけフライ	ほっけフライ		コメ白絞油		28.6	
		マカロニサラダ	ロースハム チーズ	にんじん きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	2.1	
		豚汁	豚肉 豆腐 白みそ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	サラダ油	鯖・鰹だし		
		みそラーメン	豚ひき肉 豚肉	チンゲン菜 にんじん 長ねぎ もやし 玉葱 干し椎茸	サラダ油	みそラーメンスープ 鯖・鰹だし	699	
12	木	(中華麺)			県産小麦粉		27.0	
		じゃが芋のオイスターソース炒め	ベーコン	アスパラガス	じゃがいも サラダ油	酒 オイスターソース	21.9	
		スイカ		スイカ			3.2	
		親子丼	鶏もも肉 卵 なんと	玉葱 しめじ グリンピース 干し椎茸	三温糖 サラダ油	醤油 みりん 酒 和風だし	686	
13	金	(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		30.6	
		ブロッコリーのおかかのり和え	かつお節 のり	ブロッコリー キャベツ	ごま油 ごま	塩 醤油	23.3	
		豆腐みそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん 長ねぎ	じゃがいも	鯖・鰹だし	2.0	
		ご飯			県産こしひかり			677
13	金	豚肉の生姜炒め	豚肉	玉葱 生姜	三温糖 サラダ油	酒 みりん 醤油	30.1	
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナフレーク	水菜 パプリカ	三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢	24.4	
		のっぺい汁	生揚げ	長ねぎ 大根	里芋 片栗粉	醤油 塩 鯖・鰹だし	2.0	

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚園・小学低学年(0.7倍)、小学中学年(0.85倍)、中学部(1.1倍)を目安に献立を作成しています。

6月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
☆地産地消週間☆		ごはん 県産厚焼き玉子	学校のある阿見町や茨城県の 美味しい食材を味わいましょう		県産こしひかり		654
16	月	厚揚げともやしの炒め物	生揚げ 豚ひき肉	チンゲン菜もやしにんじん 木耳	ごま油 片栗粉	醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	29.0
		にら玉スープ	豆腐 ベーコン たまご	にら 長ねぎ 生姜		鶏がらだし 塩 こしょう 醤油	1.9
17	火	ごはん つくば鶏のチキンカツ	つくば鶏のチキンカツ		県産こしひかり		687
		ポテトサラダ	ロースハム	にんじん 玉葱 きゅうり	白絞油		25.1
		豚肉のはりはり汁	豚肉 豆腐 油揚げ	水菜にんじん 生姜	じゃがいも マヨネーズ 三温糖	酢 塩 こしょう	23.6
						醤油 酒 みりん 塩 鯖・鰹だし	1.7
18	水	ソフト麺ミートソース (ソフト麺)	豚ひき肉 大豆	玉葱にんじん セロリトマト 生姜 にんにく	三温糖 サラダ油 小麦粉	グチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	759
		ごぼうサラダ		ごぼうにんじん きゅうり とうもろこし	県産小麦粉		28.6
		阿見町産メロン		メロン	三温糖 ごまクリーミードレッシング	酢 塩	20.4
							1.6
19	木	ごはん 県産納豆	納豆(たれ・からし付)		県産こしひかり		658
		チャーチャン豆腐	豚肉 生揚げ 赤みそ	玉葱 にんじん 木耳 チンゲン菜 生姜	三温糖 サラダ油	醤油 みりん 酒	28.7
☆美味しお献立☆		けんちん汁	鶏もも肉 豆腐 油揚げ	大根にんじん 長ねぎ ごぼう 干し椎茸	じゃがいも こんにゃく サラダ油	醤油 酒 みりん 塩 鯖・鰹だし	23.0
							2.0
20	金	二色丼の具(肉そぼろ・いり卵)	豚ひき肉 大豆 卵	生姜	サラダ油 三温糖 ごま	酒 醤油	683
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		31.8
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	醤油	24.4
		肉じゃがみそ汁	豚肉 白みそ 赤みそ	にら	じゃがいも	鯖・鰹だし	1.7
			基準の食塩相当量2.0以下で、おいしく減塩				
23	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉 白みそ		県産こしひかり		644
		切り昆布の炒め物	昆布 油揚げ	にんじん しめじ グリンピース	三温糖 ごま	醤油 みりん 酒	31.3
		五目かき玉汁	鶏むね肉 卵	にんじん 筍 干し椎茸 長ねぎ	しらたき サラダ油 三温糖	醤油 酒	17.4
		バナナ		バナナ		醤油 めんつゆ 塩	2.3
24	火	ごはん あじフリッター	あじフリッター		県産こしひかり		779
		ひじきとごぼうのサラダ	ひじき ロースハム	ごぼう きゅうり とうもろこし	白絞油		25.4
		かぶのみそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	かぶにんじん 長ねぎ	マヨネーズ 白すりごま	醤油	36.6
						鯖・鰹だし	2.1
25	水	コッペパン			県産小麦粉		650
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			27.2
		チーズオムレツ	チーズオムレツ				24.5
		グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり	ごまクリーミードレッシング		2.5
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	にんじん 玉葱 にんにく	じゃがいも サラダ油	グチャップ コンソメ 塩 こしょう	
26	木	ごはん 和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	県産こしひかり		651
		梅かつお和え	ツナフレーク かつお節	きゅうりにんじん	三温糖	醤油 オイスターソース	31.8
		豆腐とえびの旨煮	豚肉 えび 木綿豆腐	干し椎茸 筍 にんじん 生姜 長ねぎ グリンピース	三温糖 ごま	ねり梅 ポン酢	20.6
					三温糖 ごま油 片栗粉	鯖・鰹だし 醤油 酒	1.8
27	金	チキンカレー	鶏もも肉	玉葱にんじん グリンピース 生姜 にんにく	じゃがいも サラダ油	カレーフレーク ソースグチャップ 醤油 カレ粉	782
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		27.6
		マリネサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう	28.2
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.1
30	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	マーマレードジャム	県産こしひかり		634
		ジャーマンポテト	ベーコン	玉葱 パセリ にんにく	じゃがいも パン粉 バター	醤油 酒	30.4
		ほうれん草と卵のスープ	たまご ベーコン	ほうれん草 木耳		塩 こしょう	19.4
						塩 こしょう コンソメ	1.8

☆6月の食育目標☆『よくかんで食べよう』 ☆献立のコンセプト☆『地場産物を味わおう。よくかむ食材を食べよう。カルシウムを摂ろう。』