

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー(kcal)	塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜 副菜)			
3	月	ご飯	牛乳	寒ボラの照り焼き 筑前煮 具だくさん汁	ボラ ボラは出世魚で関東では『オボコ』→『スバシロ』→『イナ』→『ボラ』→『トド』と呼ばれています。	700	1.9
4	火	ご飯	牛乳	スタミナ焼き ポテトサラダ いわしのつみれ汁	毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』 自分たちの食生活を見直してみましょう。	808	2.2
5	水	ごまみそラーメン	牛乳	焼き餃子 ほうれんそうのナムル レモンゼリー	歯と口の健康週間 6月4日~10日 よくかんで食べると・・・	780	3.9
6	木	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き カミカミサラダ だまご餅汁 かみかみ大豆	ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉がはっきり の 脳の発達 は 歯の病気予防 が がん予防 いー 胃腸快調 ぜ 全力投球	749	2.1
7	金	親子丼	牛乳	白菜の甘酢漬け 打ち豆のみそ汁		793	2.8
10	月	ご飯	牛乳	メンチカツ 煮合い のっぺい汁	よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。 目標は一口30回! 今月は、よく噛んで食べることをぜひ意識してくださいね!	751	2.0
11	火	チキンカレー	のむ ヨーグルト	8品目サラダ 福神漬け	茨城県を食べよう メニュー	773	3.6
12	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	ボロニアステーキ マリネサラダ ポークビーンズ	茨城県を食べよう メニュー	802	2.8
13	木	ご飯	牛乳	ますの塩焼き ひじきの煮物 豚汁	茨城県を食べよう メニュー	741	3.6
14	金	ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ たぬき汁	カルシウム貯金 カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20才前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。	840	1.8
17	月	ポークカレー	牛乳	わかめサラダ 福神漬け		835	4.1
18	火	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き まごわやさしい煮 小松菜のみそ汁	茨城県食材 米、豚肉、れんこん、ピーマン、水菜、大豆、ゴボウ、たまごなど多くの茨城県で栽培された食材が給食で使われています。	756	2.2
19	水	豚南蛮うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら 梅肉あえ	「まごわやさしい」	750	4.3
20	木	ご飯	牛乳	鮭のごまみそ焼き かまぼこの土佐あえ ミルク豚汁	減塩メニュー “和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のこと。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われてい ます。	713	2.0
21	金	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	オムレツ チーズのサラダ チリポークビーンズ	芽や緑色の部分は取り除こう じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や 家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。	738	3.1
24	月	ご飯 納豆	牛乳	五目玉子焼き おかかあえ 豆腐となめこのみそ汁		688	2.3
25	火	ご飯	牛乳	チンジャオオロス かぼちゃおやき 水餃子スープ	かぼちゃおやき かぼちゃおやきは、大子町の「大子おやき学校」で作られたものです。かぼちゃ が入っているので、カロテンが豊富です。	795	3.0
26	水	食パン チョコクリーム	牛乳	ポテトコロッケ ブロッコリーと豆のサラダ コーンスープ	豆の栄養 豆には、炭水化物、たんぱく質、食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が 含まれます。苦手なひとでも一口から挑戦してほしい食材です。	858	3.7
27	木	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ焼き からし和え はっと汁	郷土料理「はっと汁」 「はっと」は、小麦粉を練って作る、宮城県の郷土料理です。 はじめは、米の代用食として作られましたが、よりおいしく食べるため、汁に入 れたり、小豆と絡めたりして、今の料理へと工夫されたと言われてい ます。	738	1.8
28	金	わかめご飯	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き こんやくサラダ のっぺい汁	鮭 鮭に含まれるビタミンDは、カルシウムと共に骨を作るために必要な栄養素の 一つです。	708	3.2

2023

6月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜 副菜)
3	月	ご飯(米)	牛乳	寒ボラの照り焼き(ボラ 砂糖) 筑前煮(鶏肉 油 人参 里芋 いんげん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ちくわ 砂糖) 具だくさん汁(大根 里芋 しめじ 豆腐 人参 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ ごま油)
4	火	ご飯(米)	牛乳	スタミナ焼き(豚肉 玉ねぎ ごま にんにく 砂糖 ごま油 油 ごま) ポテトサラダ(じゃが芋 きゅうり ハム) いわしのつみれ汁(いわしつみれ 豆腐 人参 大根 小松菜 長ねぎ)
5	水	ごまみそラーメン	牛乳	焼き餃子(油 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たらしょうが 豚肉 鶏肉 砂糖 小麦粉) ほうれんそうのナムル(ほうれん草 しめじ 人参 ごま ごま油 砂糖) レモンゼリー(レモン ナタデココ)
6	木	ご飯(米)	牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうが 砂糖) カミカミサラダ(切干大根 とうもろこし 小松菜 ツナフレーク ごま油 砂糖) だまご餅汁(だまごもち 豚肉 白滝 大根 人参 しめじ 長ねぎ 油) かみかみ大豆(大豆 砂糖 塩)
7	金	親子丼(米 麦 鶏卵 エリンギ 玉ねぎ 人参 なため 鶏卵 油 砂糖)	牛乳	白菜の甘酢漬(白菜 人参 砂糖 しょうが ごま油) 打ち豆のみそ汁(大豆 大根 人参 長ねぎ 油揚げ みそ)
10	月	ご飯(米)	牛乳	メンチカツ(豚肉 キャベツ 小麦粉 パン粉) 煮合い(れんこん 人参 ごぼう 干しいたけ 油揚げ 白滝 油 砂糖) のっぺい汁(鶏肉 人参 大根 里芋 ほうれん草 油揚げ てん粉)
11	火	チキンカレー(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ 赤ワイン ガラムマサラ 油)	のお ヨー グル ト	8品目サラダ(水菜 キャベツ ロマネスコカリフラワー ミックスビーンズ ピーマン とうもろこし ドレッシング) 福神漬
12	水	コッペパン(小麦粉) いちごジャム	牛乳	ポロニアステーキ(鶏肉 豚肉) マリネサラダ(キャベツ きゅうり アスパラ とうもろこし ドレッシング) ポークビーンズ(大豆 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく ケチャップ コンソメ 中濃ソース チーズ 生クリーム 赤ワイン)
13	木	ご飯(米)	牛乳	ますの塩焼き(ます) ひじきの煮物(ひじき ちくわ 人参 大豆 いんげん 油 砂糖) 豚汁(豚肉 大根 人参 ごぼう 豆腐 長ねぎ 干しいたけ 油 みそ)
14	金	ご飯(米)	牛乳	鶏の唐揚げ(鶏肉 しょうが にんにく てん粉 油) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ ハム きゅうり) たぬき汁(さつま揚げ こんにゃく 人参 ごぼう 大根 小松菜 油揚げ 長ねぎ てん粉)
17	月	ポークカレー(米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 赤ワイン にんにく ガラムマサラ カレールウ サラダ油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ 砂糖 しょうゆ サラダ油 酢) 福神漬
18	火	ご飯(米)	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが ごま 玉ねぎ) まごわさしい煮(里芋 ごぼう 人参 ちくわ 大豆 昆布 干しいたけ みそ 砂糖 ごま) 小松菜のみそ汁(大根 小松菜 油揚げ みそ)
19	水	豚南蛮うどん(ソフト麺 豚肉 長ねぎ ほうれん草 なため えのきだけ でん粉)	牛乳	さつまいもの天ぷら(さつまいも 小麦粉) 梅肉和え(もやし きゅうり わかめ 砂糖 梅)
20	木	ご飯(米)	牛乳	鮭のごまみそ焼き(紅鮭 しょうゆ 砂糖 ねぎ みそ みりん) かまぼこの土佐あえ(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 サラダ油 かつお節) ミルク豚汁(豚肉 サラダ油 じゃがいも にんじん ごぼう 大根 ねぎ 牛乳 みそ)
21	金	コッペパン(小麦粉) ブルーベリージャム(ブルーベリー 砂糖)	牛乳	オムレツ(鶏卵) チーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスコカリフラワー チーズ ドレッシング) チリポークビーンズ(大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく 油 トマト 砂糖 粉チーズ 生クリームとうがらし)
24	月	ご飯(米) 納豆(大豆)	牛乳	五目玉子焼き(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 砂糖 しょうゆ 砂糖 酢 しょうゆ) おかか和え(ほうれん草 もやし かつお節) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐 なめこ 長ねぎ みそ)
25	火	ご飯(米)	牛乳	チンジャオロース(豚肉 たけのこ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 油 砂糖 てん粉) かぼちゃおやき(かぼちゃ 砂糖 小麦粉) 水餃子スープ(人参 チンゲン菜 なため ごま油 ねぎ 小麦粉)
26	水	食パン(食パン) チョコクリーム(カカオ 練乳 水あめ 砂糖)	牛乳	ポテトロquette(じゃが芋 パン粉 小麦粉 玉ねぎ 米粉) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー カリフラワー 金時豆 大福豆 大豆) コンソメスープ(とうもろこし パセリ バター スキムミルク 牛乳)
27	木	ご飯(米)	牛乳	豚肉のごまみそ焼き(豚肉 砂糖 ごま 長ねぎ みそ) からしあえ(きゅうり きゃべつ ほうれんそう にんじん からし しょうゆ) はっぴ汁(鶏肉 人参 ごぼう 大根 干しいたけ 油揚げ 長ねぎ 小麦粉 てん粉)
28	金	わかめご飯(米 わかめ 麦)	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ(卵無し) みそ) こんにゃくサラダ(もやし わかめ にんじん サラダこんにゃく ドレッシング) のっぺい汁(鶏肉 にんじん ごぼう 里芋 小松菜 油揚げ 塩 しょうゆ 片栗粉)