

日	曜	献立			ワンポイント	塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜 副菜)		
2	月	わかめご飯	牛乳	タコメンチ かみかみサラダ 打ち豆のみそ汁	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。	716 3.2
3	火	きなこ揚げパン	牛乳	ブロッコリーとツナのサラダ ポークビーンズ	歯と口の健康週間 6月4日～10日 よくかんで食べると・・・	843 2.9
4	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 マラーカオ	ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉がはつきり 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	881 3.8
5	木	ご飯	牛乳	にしん照り焼き ひじきの煮物 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!	663 2.1
6	金	親子丼	牛乳	白菜の甘酢漬け 豆腐となめこのみそ汁		720 2.8
9	月	ご飯	牛乳	鮭のごまみそ焼き かまぼこの土佐和え けんちん汁 レモンゼリー	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。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めます。ほかに、さんまやしらす干し、干しシイタ、きくらげなどにも多く含まれます。	646 2.1
10	火	ご飯	牛乳	スタミナ炒め ブロッコリーとささみのサラダ 白身魚のつみれ汁	茨城県の野菜 茨城県で採れる野菜は、生産量全国一位の品目がたくさんあります。 地元茨城のおいしさを味わいましょう。	744 2.6
11	水	ご飯	牛乳	あじフライ 切り干し大根の煮物 いものこ汁	あじ 鮓は全国の暖かい地域に生息しています。140種類以上いるといわれていますが、一般的に「アジ」といえばマアジのことを指します。鮓は春から夏にかけて旬の魚で、脂肪分が少なく、たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどがバランスよく含まれています。	668 1.8
12	木	ポークカレー	牛乳	ゆでたまご こんにゃくサラダ 福神漬け	たまご 茨城県は古くから養鶏業が盛んで、全国1位の鶏卵生産量を誇っています。たまごは、ビタミンCを除く全ての栄養素をバランス良くあわせ持った完全栄養食品ともわれています。	851 3.8
13	金	ご飯	牛乳	春巻 ビーフン炒め サンラータン	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。	804 2.7
16	月	ご飯 味のり	牛乳	玉子焼き ごぼうサラダ 白玉汁		752 2.0
17	火	ご飯	牛乳	包子 もやしとキャベツの和え物 家常豆腐	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。	823 2.7
18	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」 “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。	694 3.5
19	木	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き ピリ辛サラダ 豆乳入りみそ汁	「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」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います。	749 2.4
20	金	ご飯	発酵乳	さばの更紗揚げ 白菜の甘酢漬け ミルク豚汁	減塩メニュー 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。	797 1.9
23	月	ご飯 納豆	牛乳	ますの塩焼き ひじきの煮物 きのこじゃがいものみそ汁		713 3.8
24	火	ご飯	牛乳	ごぼうメンチカツ 五目豆 のっぺい汁	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。	762 2.2
25	水	米パン	牛乳	オムレツ コーンサラダ 野菜スープ	米パン 米パンは、米粉を使用して作ったパンです。もちもち、しっとりとしていて、給食メニューでも人気のあるパンです。噛み応えもあるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。	692 1.8
26	木	中華丼	牛乳	木の葉揚げ わかめと豆腐のスープ	木の葉揚げ 木の葉揚げは、揚げかまぼこの一つで、魚のすり身を木の葉の形にして揚げたものです。揚げかまぼこは、いろいろな形、種類のもので、各地域で親しまれているようです。	713 3.3
27	金	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ 海藻と大豆のサラダ 大根のみそ汁	鶏のから揚げ から揚げは、材料に小麦粉や片栗粉などの粉をまぶして、油で揚げた料理です。鶏肉に限らず、魚や野菜など、さまざまな食材のから揚げがあります。	775 2.8

2025

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)
2	月	わかめご飯(米 麦 わかめ 昆布)	牛乳	タコメンチ(たこ キャベツ すけそうだら でんぶん 砂糖 塩 紅ショウガ あおさ パン粉 小麦粉) かみかみサラダ(切干大根 とうもろこし 小松菜 ささみ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩) 打ち豆のみそ汁(大豆 大根 にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし)
3	火	きなこ揚げパン(コッペパン きなこ 砂糖 油)	牛乳	ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ 酢 ごま 塩)) ポークビーンズ(大豆 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク 油 ケチャップ コンソメ トマト チーズ 生クリーム 塩)
4	水	ごまみそラーメン(中華麺 豚肉 とうもろこし にら ねぎ もやし なると しょうが にんにく サラダ油 ごま みそ 鶏肉 バター)	牛乳	焼き餃子(キャベツ にら たまねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 でんぶん 砂糖 ごま油 小麦粉 しょうゆ) ほうれんそうのナムル(ほうれん草 しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) マラーカオ(砂糖 小麦粉 鶏卵 水あめ しょうゆ)
5	木	ご飯	牛乳	にしん照り焼き(にしん みりん 砂糖 酒) ひじきの煮物(ひじき ちくわ 大豆 いんげん しょうゆ 酒 サラダ油 だし 砂糖 みりん) のっぺい汁(鶏肉 にんじん 大根 里芋 ほうれん草 油揚げ だし しょうゆ 片栗粉)
6	金	親子丼(米 麦 鶏肉 えりんぎ たまねぎ にんじん なると 鶏卵 サラダ油 酒 砂糖 だし しょうゆ)	牛乳	白菜の甘酢漬(白菜 にんじん 酢 砂糖 塩 しょうが ごま油 とうがらし) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐 なめこ ねぎ みそ だし)
9	月	ご飯	牛乳	鮭のごまそ焼き(鮭 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 かつお節) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん ごま油 ねぎ しょうゆ 塩 酒 だし) レモンゼリー(ナタデココ グラニュー糖 果糖 レモン)
10	火	ご飯	牛乳	スタミナ炒め(豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま) ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ ささみ ドレッシング(しょうゆ だいこん 酢 塩 昆布 いたけ ゆず)) 白身魚のつみれ汁(つみれ(すけそうだら 鯛 砂糖 塩) 豆腐 だいこん にんじん 小松菜 ねぎ しょうゆ 塩)
11	水	ご飯	牛乳	あじフライ(あじ 小麦粉 パン粉 塩 ソース) 切り干し大根の煮物(切干大根 油揚げ 椎茸 にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 だし) いものこ汁(鶏肉 しらたき 里芋 まいたけ 小松菜 しょうゆ だし 塩 酒)
12	木	ポークカレー(米 麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんにく カレールウ 油)	牛乳	ゆでたまご(鶏卵) こんにゃくサラダ(もやし わかめ にんじん かまぼこ こんにゃく ドレッシング(油 たまねぎ 酢 水あめ かつおぶし にんにく 魚醤 きのこ ピーマン)) 福神漬(だいこん きゅうり しょうが なす れんこん シソ 梅酢 砂糖 塩)
13	金	ご飯	牛乳	春巻(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 てんぷん しょうゆ 砂糖 小麦粉) ビーフン炒め(ビーフン にんじん 豚肉 たまねぎ ピーマン キャベツ オイスターソース 塩 砂糖 しょうゆ ごま油) サンラータン(豚肉 人参 ほうれん草 いたけ 春雨 鶏卵 豆腐 塩 中華だし ごま油 酢 しょうゆ ラー油 豆板醤)
16	月	ご飯 味のり	牛乳	玉子焼き(鶏卵 枝豆 砂糖 酢 しょうゆ 塩 昆布) ごぼうサラダ(ごぼう ちくわ とうもろこし きゅうり ごま マヨネーズ(鶏卵無し) 白玉汁(白玉 大根 にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 塩 だし)
17	火	ご飯	牛乳	包子(豚肉 キャベツ 小松菜 長ネギ 豚脂 たまねぎ しょうゆ ごま油 塩 小麦粉) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま) 家常豆腐(豚肉 がんも いか たまねぎ サラダ油 いんげん 中華だし ごま油 しょうゆ トマト 牛脂 オイスターソース しょうが 片栗粉)
18	水	豚南蛮うどん(ソフトメン 豚肉 ねぎ ほうれんそう なると えのきたけ しょうゆ 酒 みりん でんぶん 七味唐辛子)	牛乳	さつまいもの天ぷら(さつまいも 小麦粉 油) 梅肉あえ(もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 練梅)
19	木	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き(鶏肉 金山寺みそ ケチャップ しょうゆ みりん 酒) ピリ辛サラダ(キャベツ もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうゆ ごま油 酒 酢 砂糖 ごま) 豆乳入りみそ汁(豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐 豆乳 だし みそ)
20	金	ご飯	発酵乳	さばの更紗揚げ(さば 酒 塩 カレー粉 小麦粉 油) 白菜の甘酢漬(白菜 にんじん 酢 砂糖 塩 しょうが ごま油 唐辛子) ミルク豚汁(豚肉 油 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ 牛乳 だし みそ)
23	月	ご飯 納豆(納豆 しょうゆ からし)	牛乳	ますの塩焼き(ます 塩) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん 大豆 いんげん しょうゆ 酒 だし 砂糖 みりん) きのこじゃがいものみそ汁(じゃがいも えのきたけ しめじ わかめ みそ だし)
24	火	ご飯	牛乳	ごぼうメンチカツ(ごぼう 豚肉 たまねぎ パン粉 砂糖 しょうゆ 塩 小麦粉 油) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 椎茸 砂糖 みりん しょうゆ 酒 だし) のっぺい汁(鶏肉 にんじん だいこん 里芋 ほうれん草 油揚げ だし しょうゆ 塩 てんぷん)
25	水	米パン(米粉 小麦グルテン 砂糖 マーガリン スキムミルク 塩 イースト)	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 タビオカでんぶん 酢 ケチャップ) コーンサラダ(とうもろこし にんじん ほうれん草 ドレッシング(水あめ 砂糖 油 塩 にんにく こしょう)) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ ワイン 鶏ガラスープ しょうゆ 塩)
26	木	中華丼(米 麦 にんじん 白菜 小松菜 豚肉 しいたけ いか ねぎ 中華だし オイスターソース 塩 ごま油)	牛乳	木の葉揚げ(たら えそ でんぶん 油 砂糖 みりん) わかめと豆腐のスープ(豆腐 わかめ ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油)
27	金	ご飯	牛乳	鶏のから揚げ(鶏肉 しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油) 海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 大豆 海藻 ツナ ドレッシング(しょうゆ 塩 ほたてエキス レモン チキンブイヨン 青じそ 酢)) 大根のみそ汁(だいこん 油揚げ みそ だし)