

# 令和8年6月 給食献立表

福岡県立柳河特別支援学校

日 に ち	曜 日	献立名	一口メモ	おもな材料						中 学 部 の 給 食 師
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 おくらとキャベツのおかか和え えのきのすまし汁	<おくら> 夏が旬のおくらです。免疫力UPや 整腸効果があります。	牛乳 厚揚げ かつお節 かまぼこ	わかめ 豚肉	にんじん キャベツ いんげん こんにゃく	しいたけ えのき 玉ねぎ おくら	米 麦 ごま 油 きびざとう ごま油	687 26.3 20	
2	火	ソフトフランス 牛乳 ビーフシチュー 豆のサラダ ヨーグルト	<ヨーグルト> ヨーグルトは、骨や歯を強くするカルシウム たっぷりのデザートです。	牛乳 ヨーグルト 白いんげん豆 赤えんどう豆	ガルパン 牛肉	キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース	コーン しめじ 枝豆 にんにく	パン じゃがいも バター きびざとう	油 小麦粉 ごま油 21.2	691 26.7 21.2
3	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 元氣サラダ 豆乳みそ汁	<元氣サラダ> 「サラダで元氣」の本に出てくる サラダを再現しています。	牛乳 ハム 油揚げ かつお節	豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 きびざとう	719 27.5 27.3	
4	木	ごはん 牛乳 さばのゆすみそ煮 ひじきの炒め煮 魚そうめん汁	<さばのカレー煮> 脂がのったノルウェー産の さばを使っています。 ごはんによく合うゆすみそ味です。	牛乳 ひじき 油揚げ 魚そうめん	さば 天ぷら わかめ	にんじん いんげん ほうれん草 こんにゃく	えのき 玉ねぎ ねぎ	米 麦 油 きびざとう	614 22.1 17.7	
5	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のサラダ もすくのみそ汁	<じゃがいものそぼろ煮> 牛ひき肉と豚ひき肉のうちみだつりのじゃが いものそぼろ煮です。味わいましょう。	牛乳 もすく 豆腐 みそ	牛肉 豚肉 ツナ	にんじん しょうが グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく	米 麦 でんぷん 油 きびざとう オリーブ油	682 25.2 17.3	
8	月	ごはん 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ 中華スープ	<ホイコーロー> 豚肉とキャベツを炒め、甘いみそ (テンメンジャン)で味付けした 中華料理です。	牛乳 豚肉 ハム みそ		にんじん ピーマン チンゲン菜 たけのこ	しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 ごま油 きびざとう	634 24.8 18.1	
9	火	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ じゃがいもとレタスのスープ	<ポークビーンズ> ポーク(豚肉)とビーンズ(豆)が 入ったアメリカの家庭料理です。	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉	鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん ピーマン	レタス 玉ねぎ パセリ コーン	パン 油 胚芽 じゃがいも きびざとう	759 35.9 33.7	
10	水	雑穀ごはん 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ キャロットサラダ かぼちゃのみそ汁	<キャロットサラダ> 栄養たっぷりのにんじんの甘さが 特徴のサラダです。	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ	みそ	きゅうり にんじん かぼちゃ コーン	玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 雑穀 ごま油 油 マヨネーズ	705 22.7 21.5	
11	木	ごはん 牛乳 チーズスタッカルビ 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	<チーズスタッカルビ> 韓国語で「タッ」鶏肉、「カルビ」肋骨まわりの 肉のことです。チーズと鶏肉、野菜を甘い コチュジャンで味付けしています。	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉		にんじん キャベツ にんにく しょうが	にら 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ごま油 きびざとう 油 ワンタン	700 25.2 21.9	
12	金	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 もやしとチンゲン菜のごま酢和え 春雨スープ	<厚揚げのオイスターソース煮> 厚揚げと豚肉、たくさんの野菜を オイスターソース で味付けしています。	牛乳 厚揚げ 豚肉 いか		にんじん しいたけ こんにゃく チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	693 28.2 21.5	
15	月	ごはん 牛乳 高野豆腐と豆腐の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 根菜きのこ汁	<根菜きのこ汁> 野菜としめじ、えのきが入った 具だくさんの汁物です。	牛乳 高野豆腐 豚肉 豆腐	鶏肉	にんじん キャベツ 豚肉 ブロッコリー こんにゃく	ごぼう えのき しめじ 絹さや	米 麦 きびざとう 油	671 27 21.7	
16	火	パン 牛乳 ココアクリーム ミートオムレツ フレンチサラダ 卵と豆のいりどりスープ	<卵と豆のいりどりスープ> 新メニューです。ウインナーとマカロニ、赤い んげん豆、青えんどう豆、ガルパン、卵が 入ったいりどり豊かなスープです。	牛乳 ウインナー 赤いんげん豆 青えんどう豆	ガルパン 豚肉 牛肉 卵	にんじん キャベツ きゅうり コーン	玉ねぎ	パン マカロニ 油 ココアクリーム	708 30.7 26.7	
17	水	キムチごはん 牛乳 コーンシュウマイ もやしのナムル ごぼうのスープ	<キムチごはん> 韓国の代表的な漬物キムチを使った 人気のキムチごはんです。	牛乳 豚肉		にんじん しいたけ もやし ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし ごぼう	米 麦 きびざとう ごま油 ごま	695 24.2 20	
18	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ にらとツナのサラダ 五目スープ	<にらとツナのサラダ> にらはビタミン豊富な緑黄色野菜です。 疲れをとってくれる動きがあります。	牛乳 さば ツナ 豚肉		にんじん れんこん しいたけ ほうれん草	にら 玉ねぎ キャベツ	米 麦 油 マヨネーズ	662 25.4 24.5	
19	金	ごはん 牛乳 ビーンズカレー 甘夏サラダ ベジタブルスープ 青梅ゼリー	<ビーンズカレー> 大豆と枝豆が入ったカレーです。 若い枝豆が成長すると大豆になります。	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆		キャベツ きゅうり にんにく にんじん	甘夏 玉ねぎ 絹さや 梅	米 麦 油 じゃがいも	796 26.1 24.5	
22	月	ごはん 牛乳 まごわやさしいごまみそ煮 五色和え 豆腐のすまし汁	<まごわやさしい> ま(豆類)ご(ごま)わ(海藻類)や(野菜) し(きのこ類)い(いも類)生活習慣病予防に 効果のある食品です。しっかり食べましょう。	牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ	豆腐 焼豚 昆布 大豆	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	しいたけ 枝豆 玉ねぎ ごぼう	米 麦 きびざとう ごま油 ごぼう	637 23.9 16.3	
23	火	パン 牛乳 焼きコロッケ スパゲティサラダ 卵入りコーンスープ	<焼きコロッケ> 油で揚げるコロッケが一般的ですが、今日のコ ロッケはカップに材料を入れて、オーブンで焼 きました。	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	卵	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草	コーン 玉ねぎ パイン	パン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	パン粉 でんぷん 油 24.5	627 25.5 24.5
24	水	ひじきごはん 牛乳 とんかつ キャベツとチンゲン菜のおかか和え 豆腐汁	<ひじきごはん> ひじきは海藻の仲間です。ごはんと 一緒に味わいましょう。	牛乳 ひじき かつお節 ちくわ	豆腐 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん しいたけ チンゲン菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン	米 麦 きびざとう 油	698 27.1 23.4	
25	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ゴーヤチャンプル 肉団子のすまし汁	<ゴーヤチャンプル> 沖縄のゴーヤ(にがうり)を使った 郷土料理です。少しの苦みが特徴です。	牛乳 いわし 鶏肉 わかめ	豚肉 豆腐 卵	にんじん にがうり もやし ほうれん草	にら えのき 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ごま油 油	671 26.1 23.8	
26	金	ごはん 牛乳 シュクメルリ ツナサラダ 切り干し大根のスープ	<シュクメルリ> ジョージアという国の伝統的な 家庭料理です。にんにくとチーズが きいたごはんに合う鶏肉料理です。	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく	玉ねぎ しめじ 小松菜 大根	米 麦 油 小麦粉 バター マヨネーズ	744 30.7 29.4	
29	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜の昆布和え なめこ汁	<チキンチキンごぼう> 山口県の郷土料理です。鶏肉と揚げごぼうを 甘辛いたれてからめた、ごはんにあう料理で す。	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ	みそ 昆布	にんじん キャベツ なめこ ほうれん草	玉ねぎ ねぎ ごぼう	米 麦 きびざとう 小麦粉 油	752 26.8 29.1	
30	火	ピタパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ きのこのクリームスープ	<チリコンカン> チリコンカンは、牛肉と豚肉、白いんげん豆を トマトソースで煮込んだアメリカ南部の料理で す。ピタパンに入れていただきます。	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 金時豆	ハム 豆乳 牛肉 豚肉	にんじん エリンギ きゅうり トマト	玉ねぎ しめじ えのき	ピタパン バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	701 28.5 26.3	