



献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び
月 曜 日

か よう び
火 曜 日

すい よう び
水 曜 日

もく よう び
木 曜 日

きん よう び
金 曜 日

2日

3日

4日 (茨城県)

5日

6日

ごはん(弁当箱)、牛乳 ぶたにく いた もの 豚肉とピーマンの炒め物 チーズとコーンのサラダ とうふ み そしる 豆腐とわかめの味噌汁 724/30.6/21.5/2.7 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 あじのたまり漬け焼き ごま み そ 胡麻味噌マヨサラダ かみなり汁 711/29.7/19.9/2.2	スタミナラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目まんじゅう オレンジゼリー 759/30.4/18.1/3.5	こっぺパン、牛乳 ぎゅうにゅう オムレツ マカロニサラダ やさい 野菜スープ 770/29.7/30.9/4.5	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 とりにく かお や 鶏肉の香り焼き ドレッシングサラダ じゃがいも み そしる の味噌汁 717/30.2/23.3/2.3
---	---	--	--	---

9日

10日

11日

12日

13日

ごはん(弁当箱)、牛乳 しろみぎかな 白身魚のレモンペッパーフライ マセドアンサラダ とうふ たま み そしる 豆腐と玉ねぎの味噌汁 722/28.2/24.5/2.2	わかめごはん、牛乳 はるまき 春巻 ほうれん草のおかか和え ぐ じる 具だくさん汁 724/24.2/16.6/2.6	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 み そばおず ねぎ味噌包子 ちゅうか 中華サラダ 730/30.7/18.6/4.1	しほ ぎゅうにゅう 食パン、ブルーベリージャム、牛乳 グリルチキン マリネサラダ オニオンスープ 781/35.3/29.4/4.3	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 さわら さいきょう や 鱈の西京焼き き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 ご じる 呉汁 711/31.9/21.9/2.6
--	---	--	---	--



～ 茨城をたべよう Week ～



16日

17日 (茨城県)

18日

19日

20日

ごはん(弁当箱)、牛乳 ぶたにく なまあ にも 豚肉と生揚げの煮物 ブロッコリーのツナ和え じゃがいも み そしる とぶなしめじの味噌汁 703/29.8/16.8/2.5	ごはん なっとう ぎゅうにゅう ご飯、納豆、牛乳 ほね に 骨ごとさんま煮 わふう 和風サラダ いな か じる 田舎汁 760/36.4/24.4/2.9	どさんこ 道産子うどん ぎゅうにゅう 牛乳 しお うま塩ねぎまんじゅう げんき まめ 元気サラダ、そら豆 751/38.1/19.7/4.1	まる ぎゅうにゅう 丸パン、牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ アスパラガスのサラダ だいこん 大根のスープ 799/27.7/32.5/4.4	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 とりにく や 鶏肉のごまだれ焼き みずな えだまめ 水菜と枝豆のサラダ とうふ ふ み そしる 豆腐と麩の味噌汁 753/34.0/25.6/2.1
--	---	--	--	--

23日 (福岡県)

24日

25日

26日

27日 (茨城県)

ごはん(弁当箱)、牛乳 ちくぜん に 筑前煮 キャベツとハムのサラダ なめこ汁 706/26.7/18.4/2.7	ごはん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 カツオのフライ かみかみごま和え だいこん あぶらあ み そしる 大根と油揚げの味噌汁 707/33.2/13.9/2.2	タンメン ぎゅうにゅう 牛乳 しょうろんぼう 小籠包 フルーツヨーグルト和え 701/30.4/14.9/3.9	こっぺパン、牛乳 ぎゅうにゅう 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ グリンピースポタージュ 794/35.5/26.7/3.9	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 まさばのて や 照り焼き ほうれん草の ご ま あ 胡麻和え のっぺい汁 734/35.0/22.9/2.5
--	--	--	--	---

30日

ごはん(弁当箱)、牛乳 まーぼーとうふ 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ 730/29.6/20.4/3.7
--

給食指導目標

か た
よく噛んで食べよう



毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」。それから始まる1週間は「茨城をたべよう Week」となっています！

6月4日～6月10日は
「歯と口の健康週
間」です。よく噛んで
食べましょう！

★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】

★都合により、献立の内容を変更することがあります。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。