

6月

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

給食指導目標

えいせい き
衛生に気をつけよう

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！

1日

2日

3日

道産子うどん 牛乳 かき揚げ カラフルサラダ 754/29.5/22.3/3.8 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	コッペパン、牛乳 ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ふわふわスープ、ブルーベリージャム 704/32.9/25.5/3.3	ご飯、牛乳 骨ごとさんま煮 マカロニサラダ きのこの味噌汁 785/30.7/29.0/2.4
--	--	---

6日

7日

8日

9日

10日

ご飯(弁当箱)、牛乳 豚肉と生揚げの煮物 レモンくらのサラダ 里芋としめじの味噌汁 719/28.4/19.2/2.8	麦ご飯、牛乳 白身魚のフライ アスパラガスのサラダ かみなり汁 795/30.4/25.9/2.6	鶏南蛮うどん 牛乳 しゅうまい 胡麻味噌マヨサラダ 703/28.5/25.8/3.4	ご飯、牛乳 いわしのみぞれ煮 カミカミサラダ 海と大地からの恵み汁 730/33.8/19.5/2.8	ご飯、牛乳 スタミナ焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐と油揚げの味噌汁 733/31.0/23.2/2.5
---	---	---	---	---

13日

14日

15日

16日

17日

ご飯(弁当箱)、牛乳 アジの味噌バター焼き ビーンズサラダ 具だくさん汁 788/28.3/26.3/2.2	麦ご飯、牛乳 鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 728/31.7/24.1/2.3	きつねうどん 牛乳 ねぎ味噌包子 ドレッシングサラダ 753/35.5/24.7/3.6	コッペパン、牛乳 ツナオムレツ マセドアンサラダ レンコンといたけのスープ 708/24.1/30.2/2.7	ご飯、牛乳 白身魚のキャロット焼き 柑橘サラダ 玉ねぎの味噌汁 717/28.0/23.2/2.9
--	---	--	---	---

20日

21日

22日

23日

24日

ご飯(弁当箱)、牛乳 ミートボールの酢豚 もやしのナムル わかめと豆腐のスープ 753/26.6/13.3/3.1	カレーライス 牛乳 チーズとコーンのサラダ メロンゼリー 780/23.0/21.8/3.2	ご飯、牛乳 玉子焼き、納豆 煮合い なめこ汁 753/30.8/21.2/2.7	コッペパン、牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのソテー オニオンスープ 702/30.6/29.2/2.8	ご飯、牛乳 サーモンフライ 磯の香り and え みそけんちん汁 712/28.2/29.2/2.2
---	--	--	---	--

27日

28日

29日

30日

ご飯(弁当箱)、牛乳 豚肉とキムチの炒め物 チーズとブロッコリーのサラダ つるむらさきの味噌汁 761/33.7/25.8/2.8	麦ご飯、牛乳 さんまのオレンジ煮 キャベツの胡麻酢和え 茄子の味噌汁 717/27.3/21.6/2.6	タンメン 牛乳 焼き餃子 フルーツヨーグルト和え 767/33.4/18.0/3.8	ご飯、牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ 水菜と枝豆のサラダ 野菜スープ 787/39.9/20.3/2.8
---	--	--	--

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。