



6がつのよていこんだて



千葉大学教育学部附属特別支援学校

2022年 令和4年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
6/1 (水)	ごはん	しょうがやき ワンタンスープ	○	豚肉 ハム 鶏肉	米 麦 ごま油 ごま ウエーブワンタン 人参ゼリー	人参 切干大根 もやし ほうれん草 たけのこ 長ねぎ 小松菜 ショウガ	650	24.1	22.6
6/2 (木)	チーズパン	きりぼしナムル チキンメンチカツ ツナサラダ バナナ	○	鶏肉 ツナ わかめ	チーズパン さとう ごま油 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 しめじ 長ねぎ 水菜 バナナ 大根	582	27.8	15.2
6/3 (金)	ごはん	サバスタミナやき きりぼしじる カルテツ いりどうふ ヨーグルト	○	サバ とうふ 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ ヨーグルト	米 麦 油 ごま こんにゃく さとう	人参 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	683	30.5	23.6
6/6 (月)	ごはん	チキンピカタ とうふスープ レモンサラダ	○	鶏肉 ハム とうふ たまご ベーコン	米 麦 小麦粉 さとう オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ パセリ 干しいたけ 白菜 コーン 長ねぎ	581	24.2	20.8
6/7 (火)	シーフード	いそべあげ うどん アーモンドサラダ	○	イカ エビ ベーコン 生クリーム 牛乳 ちくわ ハム 青のり	うどん 油 小麦粉 ホワイトルー アーモンドゼリー	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり コーン きゃべつ	570	24.7	22.7
6/8 (水)	ごはん	ばんこやき スープ ビーフソテー	○	豚肉	米 麦 パン粉 バターオイル ビーフン	人参 玉ねぎ しめじ 大根 もやし きゃべつ ピーマン 長ねぎ 小松菜	639	23.9	25.1
6/9 (木)	しょくぱん はちみつ マーガリン	イカバーグ コーンスープ ほうれんそうソテー とっとチーズ	○	イカ ベーコン 牛乳 チーズ 小魚	食パン はちみつ マーガリン バター じゃがいも	大根 もやし きゃべつ 人参 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草	564	24.3	19.3
6/10 (金)	ごはん	チキンみそかつ みそけんちんじる ツナサラダ	○	鶏肉 みそ ツナ ちくわ とうふ 油揚げ	米 麦 小麦粉 さとう パン粉 油 さといも こんにゃく	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	635	30.7	18.3
6/13 (月)		うまれのみなさん おめでとうございます	○	ごはん	おさかなカツ きりぼしに なめこじる	クリームブッセ ぎゅうにゅう	668	29.9	18.4
6/14 (火)	ちばけんみんのひこんだて		○	わかめごはん	イカなんばん チーバクんあつやき あえもの	ごもくじる ミルクプリン ぎゅうにゅう	870	39.7	22.3
6/16 (木)	レーズンパン	カレーコロッケ はるさめスープ ハムチーズサラダ クリームコンフェ マーボーどうふ	○	ハム チーズ 豚肉 ベーコン	レーズンパン 春雨 小麦粉 パン粉 油 クリームコンフェ	人参 きゅうり きゃべつ コーン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	570	19.4	24.1
6/17 (金)	げんまいり ごはん	はるまき レモンやき いそに ささみチーズフライ わかめスープ ツナサラダ プリン	○	とうふ 豚肉 みそ ハム	米 玄米 片栗粉 油 ごま油 春巻	人参 長ねぎ たけのこ にら 干しいたけ もやし 小松菜 切干大根	677	25.1	24.3
6/20 (月)	ごはん	きりぼし レモンやき いそに	○	豚肉 ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ みそ 厚揚げ	米 麦 さとう	人参 インゲン 大根 長ねぎ きのごミックス	653	28.7	26.1
6/21 (火)	まめばん	ねぎみそやき きりぼしじる やさしいため れいとうみかん こうそうやき	○	ささみ チーズ ツナ ちくわ とうふ わかめ	まめばん 小麦粉 パン粉 さとう プリン オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 しめじ 長ねぎ 豆苗	662	32.8	20.9
6/22 (水)	ごはん	ねぎみそやき きりぼしじる やさしいため れいとうみかん こうそうやき	○	サワラ 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 パターオイル	小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ 人参 きゃべつ 切干大根 長ねぎ みかん	609	26.1	19.5
6/23 (木)	ツナごはん	いもじる えだまめおひたし	○	ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 里芋	ショウガ 長ねぎ セロリ 人参 もやし きゃべつ ほうれん草 枝豆 大根	670	29.4	28.5
6/24 (金)	カレーライス	ばいにくあえ あじさいゼリー	○	豚肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 油 カレールー あじさいゼリー	人参 しめじ 玉ねぎ ニンニク ほうれん草 きゃべつ きゅうり	638	18.8	18.1
6/27 (月)	ごはん	ピリからやき たけのこじる ゆかりあえ ソーダゼリー	○	鶏肉 ちくわ わかめ みそ	米 麦 ごま油 ごま ソーダゼリー	たけのこ 水菜 長ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 もやし	544	21.6	15.9
6/28 (火)	小学部 中学年 学級リクエストこんだて		○	メロンパン	からあげ はるさめさらだ たまごスープ	アイス ぎゅうにゅう	693	25.5	26.8
6/29 (水)	ごはん	サバぶんかぼし みそしる めかぶあえ オレンジ	○	サバめかぶみそ わかめ 油揚げ	米 麦 じゃがいも	人参 しめじ ほうれん草 大豆 もやし オレンジ 水菜	589	25.2	19.1
6/30 (木)	ほっかい ラーメン	レンコンつくね メロンゼリー	○	豚肉 イカ エビ みそ 鶏肉 ハム たまご 海藻ミックス	中華麺 パター 春雨 さとう ごま油 メロンゼリー	人参 もやし きゃべつ コーン 小松菜 きゅうり レンコン	589	26.4	22.5

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	622	25.9	21.4
中学部・高等部	813	34.1	26.9
中学・高等部 塩分	3.2	小学部 塩分	2.2

