



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

2026年 令和8年	6月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
6/1 (月)	ごはん あおじそつくね みそしる うみのサラダ レモンヨーグルト	○	鶏肉 かいそうミックス ちくわ わかめ みそ 油揚げレモンヨーグルト	米 麦 さとう じゃがいも オリーブ油	ほうれん草 人参 きゅうり きゃべつ 長ねぎ 青じそ	598 783	21.7 28.0	19.4 24.4
6/2 (火)	まめパン チーズオムレツ とうふスープ カレーいため あじさいゼリー	○	チーズ たまご ツナ とうふ 鶏肉	まめぱん サラダ油 あじさいゼリー	もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ たけのこ コーン 干しいたけ	583 759	21.7 28.5	20.9 27.2
6/3 (水)	ごはん ぷりからやき みそしる おひたし とっとチーズ	○	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ 小魚 チーズ	米 麦 ゴま ごま油 里芋 こんにゃく	人参 きゃべつ 小松菜 しめじ 大根 にんにく 長ねぎ	586 765	25.6 32.7	20.0 24.3
6/4 (木)	かきあげ うどん もちごめしゅうまい はとくちの けんこうゼリー	○	ハム ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 なんと	うどん 大豆油 もち米 かきあげドレッシング	人参 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ きゅうり きゃべつ 玉ねぎ	559 720	18.5 23.7	21.8 28.1
6/5 (金)	ごはん イカのかんこくふう ちゅうかスープ フレンチサラダ ととやき	○	イカ ハム わかめ	米 麦 さとう オリーブ油 ゴマ ととやき	人参 きゃべつ きゅうり コーン 白菜 もやし 水菜 長ねぎ	559 702	22.0 27.9	14.6 16.6
6/8 (月)	うめごまごはん とりてん アーモンドあえ ポテトスープ ババロア シュークリーム	○	鶏肉 たまご かまぼこ ウインナー	米 麦 小麦粉 大豆油 ゴマ さとう アーモンド じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ いんげん しめじ ショウガ	756 973	29.3 38.1	28.1 34.3
6/9 (火)	ごはん あかうおバジルやき スープ はるさめサラダ ポケモンドリンク	○	赤魚 ハム たまご とうふ わかめ	米 麦 春雨 さとう バジルオイル ごま油 ポケモンドリンク	人参 きゃべつ きゅうり 長ねぎ 干しいたけ 水菜	650 824	24.1 31.2	19.0 23.7
6/10 (水)	そぼろごはん ハムチーズピカタ きのこじる からしあえ	○	鶏肉 ハム チーズ 油揚げ みそ たまご	米 麦 さとう サラダ油 里芋	人参 もやし 白菜 しめじ えのき ほうれん草 長ねぎ ショウガ たもぎたけ	589 788	27.2 36.2	21.9 28.0
6/11 (木)	まるパン ブルーベリー ジャム フライドチキン グリーンスープ メキシカンサラダ トリプルゼリー	○	鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウインナー 牛乳	パン ブルーベリージャム 片栗粉 じゃがいも 大豆油 トリプルゼリー	人参 きゅうり きゃべつ トマト 白菜 玉ねぎ ショウガ ブロッコリー ほうれん草	658 860	24.9 33.0	22.9 29.3
6/12 (金)	ごはん サバスタミナやき きりぼしに みそしる ミルクプリン	○	サバ さつまあげ みそ 鶏肉 油揚げ わかめ	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも ミルクプリン	切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 長ねぎ	627 826	26.5 34.9	20.3 25.4
6/16 (火)	しよくぱん ダブルチョコ チーズハンバーグ たまごスープ マスケット ゼリー	○	チーズ 豚肉 ツナ たまご とうふ	食パン ダブルチョコ さとう オリーブ油 マスケットゼリー	人参 大根 きゃべつ 小松菜 きゅうり 長ねぎ 水菜 たけのこ 玉ねぎ	608 764	23.6 30.6	21.5 25.9
6/17 (水)	ごはん しろみざかなフライ きりぼしじる ごまあえ りんご	○	白身魚 かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 さとう ゴマ 小麦粉 パン粉 大豆油	切干大根 人参 ほうれん草 もやし 白菜 きゃべつ りんご	574 750	24.2 32.0	15.5 18.6
6/18 (木)	ぶどうぱん はんぺんチーズ フライ チキンスープ マカロニサラダ	○	鶏肉 はんぺん チーズ ハム	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン えのき しめじ もやし 水菜	635 848	25.7 34.1	18.3 23.0
6/19 (金)	ごはん うめやき みそしる ソフトクリーム ヨーグルト	○	鶏肉 ウインナー 油揚げ ソフトクリームヨーグルト みそのり	米 麦 里芋	ほうれん草 人参 きゃべつ もやし しめじ コーン 大根 長ねぎ 小松菜 梅肉	658 849	28.3 36.0	21.5 27.4
6/22 (月)	ごはん はっぼうさい わかめサラダ にらまんじゅう うめパリッシュ	○	豚肉 イカ エビ なんと わかめ ハム 梅パリッシュ	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 餃子の皮	人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ ほうれん草 にら きゃべつ	604 785	25.8 32.7	17.3 20.3
6/23 (火)	コッパパン はちみつ マーガリン ハムカツ おまめスープ ミニジョア	○	ハム ひじき かまぼこ まめミックス ジョア	コッパパン 小麦粉 パン粉 はちみつマーガリン 大豆油 じゃがいも	人参 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 しめじ いんげん	662 846	28.7 37.0	21.5 26.1
6/24 (水)	ごはん こまつなぷりから きのこスープ だいこんサラダ ガリガリくん	○	豚肉 ちくわ ツナ とうふ たまご	米 麦 ごま サラダ油 ごま油 ドレッシング ガリガリ君	人参 玉ねぎ もやし 水菜 小松菜 しめじ 大根 えのき きゅうり きゃべつ しいたけ	574 758	24.2 32.1	19.6 25.0
6/25 (木)	あんかけ ラーメン きりぼしナムル サバのみそに いなかじる	○	豚肉 なんと ハム たまご ヤクルト	中華麺 大豆油 サラダ油 片栗粉 ごま油	もやし 人参 にら 長ねぎ 切干大根 きゃべつ 小松菜 きゅうり	561 721	21.8 27.8	20.5 26.1
6/26 (金)	ごはん サバのみそに いりとうふ	○	サバ とうふ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 麦 こんにゃく 里芋 サラダ油 さとう	人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根	628 835	27.2 36.8	21.9 27.7
6/29 (月)	カレーライス うめサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 ひじき ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう	人参 玉ねぎ しめじ もも みかん バナナ パイン ほうれん草 きゃべつ	671 899	20.2 26.2	19.3 24.3
6/30 (火)	チーズ ロールパン わかめサラダ ピーマンにくづめ フライ おさかな アーモンド	○	チーズ 豚肉 ハム わかめ 人参 さつまちゃん 牛乳	ロールパン 小麦粉 パン粉 大豆油 シチュールウ	しめじ えのき しいたけ 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり ブロッコリー	591 770	28.6 36.4	21.9 27.4

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	616	24.8	20.4
中学部・高等部	830	32.2	25.4
中学・高等部 塩分	3.0	小 塩分	2.1

🍷 今月から、「和食」の献立の日にマークがついています。