

# 令和8年度 6月よていこんだてひょう

宮城県立金成支援学校

日	こんだてめい	おもなさいりょう			小学部	中学部	高等部	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをとのえる	黄のなかま ちからをつくる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
1月	ごはん かつおとじゃがいものあげに こまつなのしょうがあえ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	ピーマン パブリカ こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう たけのこ ほししいたけ みずな	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	505 kcal 23.6 g 14.9 g 1.9 g	708 kcal 31.7 g 18.7 g 3.0 g	708 kcal 31.7 g 18.7 g 3.0 g	旬の食材：初がつお
2火	ココアパン タンドリーチキン ジャーマンポテト やさしいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ プロッコリー オレンジ	ココアパン さとう あぶら じゃがいも バター	527 kcal 23.9 g 19.8 g 1.9 g	715 kcal 32.3 g 26.2 g 2.7 g	715 kcal 32.3 g 26.2 g 2.7 g	6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？ くわしくは今月の食育だよりをご らんください
3水	ごはん なすいりマーボー豆腐 だいたずもやしのナムル ごまとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう	たけのこ にんじん なす ピーマン ながねぎ しめじ まめもやし ほうれんそう たまねぎ はくさい	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	507 kcal 23.1 g 18.4 g 1.3 g	714 kcal 31.3 g 24.0 g 2.0 g	714 kcal 31.3 g 24.0 g 2.0 g	旬の食材：なす
4木	ごはん さわらのいそべあげ だいこんおろし ひじきのいりに とんじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ ぶたにく だいたず さつまあげ あぶらあげ ひじき	だいこん にんじん さやいんげん ながねぎ	ごはん こむぎこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	605 kcal 36.7 g 21.5 g 2.0 g	767 kcal 36.1 g 25.4 g 2.5 g	767 kcal 36.1 g 25.4 g 2.5 g	6月4日～10日は「歯と口の健康週 間」です。食事をよくかむこと は、体にとってよいことがたくさ んあります。
5金	ポークカレーライス かみかみサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ だいこん きゅうり キャベツ もも みかん バイナップル	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	540 kcal 18.6 g 16.8 g 1.5 g	764 kcal 24.3 g 21.0 g 2.0 g	764 kcal 24.3 g 21.0 g 2.0 g	①脳の働きを高める ②あごの発達を助ける
8月	ごはん さばのごまてりやき きりぼしだいこんのもの わかたけじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ みつば 羽衣アヲ	ごはん ごま こんにやく あぶら さとう まめふ	567 kcal 34.1 g 19.2 g 1.8 g	698 kcal 31.6 g 22.1 g 2.0 g	698 kcal 31.6 g 22.1 g 2.0 g	③むし歯を予防する ④食べすぎを防ぐ
9火	まるパン スライスチーズ エビカツ プロッコリーソテー にくだんこのトマトスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	プロッコリー しめじ トマト とうもろこし パブリカ たまねぎ にんじん キャベツ	まるパン あぶら	565 kcal 27.4 g 23.9 g 2.7 g	729 kcal 35.3 g 28.8 g 3.8 g	729 kcal 35.3 g 28.8 g 3.8 g	⑤栄養の吸収がよくなる よくかむことを意識して、い つもとよりよくかんで給食を食 べてみましょう。
10水	ごはん かみかみすぶた わかめとツナのサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パブリカ しいたけ もやし きゅうり はくさい ながねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ワタンス	521 kcal 22.7 g 14.7 g 2.2 g	733 kcal 31.0 g 18.4 g 3.2 g	733 kcal 31.0 g 18.4 g 3.2 g	中学部3年生実習
11木	ジャージャーめん もずくスープ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく	ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり トマト えのきたけ こねぎ もも バイナップル みかん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	560 kcal 24.9 g 23.5 g 2.3 g	765 kcal 33.4 g 31.2 g 3.5 g	765 kcal 33.4 g 31.2 g 3.5 g	「ジャージャーめん」は中華 めんの上に、肉みや野菜を のせて食べましょう
12金	やきにくどん きゅうりのうめあえ わかめのみそじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ビーマン パブリカ ながねぎ きゅうり キャベツ メロン	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	524 kcal 24.3 g 14.9 g 2.0 g	719 kcal 33.0 g 18.6 g 3.2 g	719 kcal 33.0 g 18.6 g 3.2 g	高等部 現場実習応援メニュー
15月	ごはん いわしのフライ じゃがいものカレーそぼろに キャベツとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ちくわ とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース えのきたけ キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	559 kcal 23.1 g 17.2 g 1.7 g	754 kcal 29.8 g 20.5 g 2.4 g	754 kcal 29.8 g 20.5 g 2.4 g	いわしは宮城県産です
16火	ピザトースト ポテトサラダ ポトフ バイナップル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ ビーマン かぶ とうもろこし トマト きゅうり にんじん キャベツ プロッコリー バイナップル	しよくパン じゃがいも マヨネーズ さとう	592 kcal 22.9 g 24.8 g 3.0 g	740 kcal 28.9 g 31.8 g 3.7 g	740 kcal 28.9 g 31.8 g 3.7 g	旬の食材：新じゃが
17水	ごはん ジャージャン豆腐 きゅうりのちゅうかあえ えびとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご えび	たけのこ チンゲンサイ ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ パナナ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	526 kcal 20.3 g 16.7 g 1.7 g	738 kcal 27.3 g 21.2 g 2.4 g	738 kcal 27.3 g 21.2 g 2.4 g	旬の食材：きゅうり
18木	ごはん ちくさやき じゃがいものもごくに はっとじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく と りにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ パブリカ ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい ごぼう ながねぎ	ごはん あぶらふ じゃがいも さとう こんにやく ずいとうんこ	562 kcal 25.9 g 18.3 g 1.7 g	740 kcal 35.4 g 23.6 g 2.4 g	740 kcal 35.4 g 23.6 g 2.4 g	「はっと汁」は宮城県北部の 郷土料理です。登米市の特産 品「油麩」も入ります
19金	ごはん もうかざめのこのみソースかけ チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう もうかざめ ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	575 kcal 24.3 g 17.5 g 1.8 g	754 kcal 30.6 g 20.6 g 2.6 g	754 kcal 30.6 g 20.6 g 2.6 g	高等部 現場実習 もうかざめは気仙沼産です。 気仙沼はサメの水揚げ量が日 本有数です。
22月	ごはん つくりねのあまからに はるキャベツのにももの もやしとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	ながねぎ キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ もやし	ごはん パンこ さとう かたくりこ つきこんにやく	559 kcal 28.3 g 19.4 g 1.7 g	793 kcal 39.8 g 25.4 g 3.1 g	793 kcal 39.8 g 25.4 g 3.1 g	旬の食材：キャベツ
23火	バターロール えびとマカロニのごめこグラタン ズッキーニサラダ ペーコン イタリアンたまごスープ	ぎゅうにゅう えび なまクリーム たまご チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ きゅうり ズッキーニ プロッコリー カリフラワー パブリカ にんじん	バターロールパン マカロニ パンこ ドレッシング	544 kcal 22.9 g 22.0 g 2.2 g	724 kcal 30.3 g 28.0 g 3.0 g	724 kcal 30.3 g 28.0 g 3.0 g	旬の食材ズッキーニは、栗原 市の特産品として栽培されて います。
24水	ごはん キャベツメンチカツ こんぶのピリからいため あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ あつあげ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ にんにく えのきたけ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	555 kcal 23.4 g 22.5 g 1.6 g	740 kcal 31.0 g 25.4 g 2.4 g	740 kcal 31.0 g 25.4 g 2.4 g	中学部選 6月は環境月間です 地球や自然を守るために 身近なことから実践して みましょう
25木	ごもくうどん ポテトのチーズやき はなやさいのおかかあえ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ ベーコン チーズ	にんじん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ プロッコリー カリフラワー パブリカ しめじ パナナ	うどん じゃがいも バター さとう	499 kcal 25.1 g 17.1 g 2.0 g	692 kcal 35.8 g 21.5 g 3.0 g	692 kcal 35.8 g 21.5 g 3.0 g	小学部5 ・食べ残しはしない ・必要なだけ使う
26金	チャーハン はるまき ごまみそやさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ グリーンピース こまつな キャベツ えのきたけ とうもろこし オレンジ	ごはん あぶら ごま	568 kcal 19.7 g 24.8 g 2.2 g	778 kcal 26.3 g 32.7 g 2.9 g	778 kcal 26.3 g 32.7 g 2.9 g	小学部 ・必要分だけ使う
29月	ピビンパどん ふかふかだんこのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ふかふかだんこ	しいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ 羽衣アヲ	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	517 kcal 24.1 g 16.6 g 2.0 g	742 kcal 33.4 g 21.2 g 3.1 g	742 kcal 33.4 g 21.2 g 3.1 g	・水を出しっぱなしにしない
30火	ナン だいたずりドライカレー レモンドレッシングサラダ キャベツのスープに とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひきわりだいたず ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン カリフラワー きゅうり キャベツ	ナン あぶら さとう じゃがいも	549 kcal 23.4 g 22.2 g 3.1 g	717 kcal 31.7 g 28.2 g 4.3 g	717 kcal 31.7 g 28.2 g 4.3 g	・ごみは分別する

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

### 【今月の地場産品(予定)】

宮城県産:こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ながねぎ・こまつな  
栗原市産:パブリカ・きゅうり・ズッキーニ

【今月の平均栄養価】※( )は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	547(520)kcal	740(747)kcal	731(748)kcal
たんぱく質	24.7(20.8)g	31.9(29.9)g	32.1(29.9)g
脂質	19.4(15.6)g	24.2(24.1)g	23.7(24.1)g
塩分	2.0(2.0)g	2.9(2.5)g	2.9(2.5)g

## 手を洗って食中毒を防ぐ

手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんを用いて手を洗い、食中毒を予防しましょう。