



令和7年度

6月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
		赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
2月	ごはん しゃもフライ(小2本 中高3本) にくじゃが なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース なす だいこん ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	592 kcal 25.1 g 21.3 g 1.8 g	722 kcal 28.9 g 24.5 g 2.4 g	765 kcal 30.4 g 25.6 g 2.6 g	6月4日~10日は、 「歯と口の健康週間」です
3火	ナン だいたいりドライカレー カリフラワーのサラダ やさしいスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー きゅうり キャベツ パナナ	ナン あぶら さとう じゃがいも	575 kcal 25.2 g 21.5 g 2.9 g	741 kcal 33.1 g 27.6 g 4.1 g	756 kcal 33.7 g 28.2 g 4.2 g	給食でもよくかんで食べられ、骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。 「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。
4水	えだまめゆかりごはん さばのこまてりやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ さつまあげ	えだまめ しそ にんじん きりぼしだいこん しいたけ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ キウイフルーツ	ごはん ごま こんにやく あぶら さとう さとも	544 kcal 25.5 g 18.9 g 1.4 g	696 kcal 32.2 g 22.4 g 2.0 g	716 kcal 32.9 g 22.6 g 2.0 g	「」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。
5木	ごはん なすすいりマーボーとうふ だいたいりやきのナムル 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 ねぎ ピーマン しいたけ にんにく まめもやし にら ほうれんそう ぜんまい たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	519 kcal 24.0 g 19.5 g 1.5 g	691 kcal 31.4 g 24.8 g 2.1 g	714 kcal 32.6 g 25.4 g 2.2 g	「」を探してみよう！
6金	ごはん なつとう いわしのごまみそに かみかみサラダ とんじる	ぎゅうにゅう なつとう いわし さきいか ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	556 kcal 28.2 g 17.8 g 1.7 g	730 kcal 37.0 g 22.2 g 2.5 g	749 kcal 38.0 g 22.4 g 2.5 g	かわといりよ① 唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。
9月	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ しいたけ もやし きゅうり ねぎ とうもろこし はくさい オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワタンスープ	533 kcal 21.4 g 17.6 g 2.4 g	721 kcal 30.0 g 22.6 g 3.2 g	747 kcal 31.0 g 23.2 g 3.5 g	かわといりよ② 顎が発達して、きれいな歯並びになります。
10火	よこわりまるパン スライスチーズ ハンバーグ フレンチサラダ ミニトマト ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ワインナー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん かぶ ブロッコリー ミニトマト	パン パンこ さとう じゃがいも	607 kcal 26.8 g 26.9 g 2.9 g	817 kcal 36.5 g 36.3 g 3.6 g	831 kcal 37.2 g 36.8 g 3.7 g	中学部3年実習 かわといりよ③ ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回を目標に。
11水	あぶらふんどん(むぎごはん) きゅうりのうめあえ おくらかけ メロン	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とうふ	しいたけ たまねぎ みつば きゅうり キャベツ にんじん うめぼし たけのこ さやいんげん メロン	ごはん むぎ あぶらふ こんにやく さとう うーめん じゃがいも ふ かたくりこ	538 kcal 21.3 g 16.0 g 1.8 g	716 kcal 27.2 g 19.7 g 2.5 g	738 kcal 28.0 g 20.4 g 2.5 g	中学部3年実習 かわといりよ④ 脳が刺激され、活動が活発になります。
12木	じゃーじゃーめん もずくスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに とうふ もずく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり トマト えのきたけ こ ねぎ もも バインアップル みかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あんじんどうふ	548 kcal 24.5 g 23.5 g 2.2 g	724 kcal 31.7 g 30.3 g 3.2 g	748 kcal 32.8 g 31.2 g 3.5 g	中学部3年実習 じゃーじゃーめんは中華麺の上に、肉みや野菜を載せて食べる香港や韓国の料理です。
13金	ポークカレー ツナとチーズのオムレツ だいこんサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご なまくりーん まぐろ チーズ ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり みずな	ごはん あぶら じゃがいも カレールー さとう ごまあぶら	597 kcal 24.3 g 22.6 g 2.2 g	806 kcal 32.7 g 29.6 g 3.1 g	838 kcal 33.8 g 30.3 g 3.2 g	高等部の皆さんは、来週から実習が始まります。カレーを食べ、パワーアップしましょう。
16月	ごはん ジャージャンどうふ こまつなしょうががえ はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりくに とうふ ヨーグルト	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ しいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	537 kcal 20.2 g 16.8 g 1.7 g	720 kcal 26.8 g 22.1 g 2.4 g		高等部 現場実習 ジャージャン豆腐は、中国の家庭料理です。皆さんは、中国料理でどこかに知っているものはありますか？
17火	とうにゅうよくパン りんごジャム とりにくのホワイトソースかけ(小2こ 中3こ) ズッキーニサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン えび	たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ きゅうり スズキーニ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	パン バター こむぎこ ドレッシング マカロニ あぶら	550 kcal 26.5 g 21.7 g 2.3 g	725 kcal 35.1 g 27.9 g 3.0 g		高等部 現場実習 ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。栗原市はズッキーニの産地です。
18水	ごはん もろかさめのこうみソースかけ ひじきのいりに キャベツのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう もろかさめ ひじき だいす かつまあげ あぶらあげ とうふ	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ パナナ	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく あぶら	564 kcal 23.8 g 15.4 g 1.8 g	739 kcal 31.3 g 19.7 g 3.0 g		高等部 現場実習 もろかさめは、気仙沼産です。やわらかく、あっさりとした味が特徴です。
19木	ごはん せんだいいあおばぎょうざ(小2こ 中3こ) チャブチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに わかめ とうふ	キャベツ にら しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	ごはん こむぎこ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま	497 kcal 20.2 g 16.0 g 1.5 g	676 kcal 27.3 g 20.2 g 2.1 g		高等部 現場実習 青菜きょうざの緑色は、皮に練り込まれた「仙台雪菜」の色です。
20金	こまつなとらすのまぜごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのナムル あぶらふいりこんさいじる オレンジ	ぎゅうにゅう しらす さけ とりくに とうふ	こまつな きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし とうもろこし だいこん ごぼう れんこん ねぎ オレンジ	ごはん ごま ごまあぶら マヨネーズ さとう さとも こんにやく あぶらふ	556 kcal 28.1 g 18.9 g 2.2 g	754 kcal 36.4 g 24.1 g 3.0 g		高等部 現場実習 「ナムル」は韓国のおひたしです。切り干し大根がきざしきざした歯ごたえです。よくかんで食べてください。
23月	ごはん あかうおのてりやき だいたいのごもくに わかめのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう あかうお だいす とりくに わかめ とうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん たまねぎ パナナ	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも	530 kcal 25.5 g 12.7 g 1.4 g	701 kcal 33.5 g 16.0 g 2.0 g		高等部 現場実習 五目煮には、豆や野菜が6種類入っています。上手に着てつかめるかな？
24火	ピザトースト ポテトサラダ チキンボールのトマトスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし トマト きゅうり にんじん キャベツ しめじ トマト パイナップル	パン じゃがいも マヨネーズ さとう	576 kcal 22.9 g 23.4 g 2.7 g	742 kcal 30.9 g 31.6 g 3.6 g		高等部 現場実習 ピザには、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズが載っています。調理員さんの手作りです。
25水	ごもくうどん きゃべつのごまあえ さつまいもフライ	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ なんと	にんじん はくさい しいたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ えのきたけ	うどん さつまいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	521 kcal 22.3 g 17.3 g 1.7 g			高等部 現場実習 中学部 遠足 さつまいもは、食物繊維が豊富です。おなかの調子を整えます。
26木	ごはん つくりキャベツメンチカツ ミニトマト(2こ) こんぶのピリからいため あつあげのみそしる	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 ねぎ にんにく えのきたけ ミニトマト	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		759 kcal 31.5 g 28.1 g 2.4 g		高等部 現場実習 小学部 遠足 キャベツがたくさん入ったメンチカツを手作ります。お楽しみに。
27金	チャーハン ブロッコリーソテー ビーフンスープ かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし パプリカ エリンギ きくらげ キャベツ にら かぼちゃ ほしごどう	ごはん あぶら さとう ビーフン こむぎこ	545 kcal 23.4 g 18.1 g 2.0 g	742 kcal 31.5 g 23.2 g 2.8 g		高等部 現場実習 ビーフンは、お米の粉から作られています。ちなみに春雨は、緑豆(もやしの原料に使われる豆)から作られています。
30月	ビビンバどん フカフカだんごスープ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく さめ	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ すいか	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	531 kcal 24.3 g 16.8 g 2.0 g	698 kcal 31.9 g 20.6 g 3.1 g	721 kcal 32.8 g 21.2 g 3.1 g	夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べて、水分補給をしましょう。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産：米・小松菜・ねぎ・にら・なす・わかめ・昆布・卵・牛乳 もろかさめ
栗原市産：きゅうり・しいたけ・なめこ

お知らせ

ホームページには、献立表・食育だより、給食写真が掲載されています。ぜひご覧ください。

【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	555(520)kcal	735(747)kcal	759(774)kcal
たんぱく質	24.2(20.8)g	31.9(29.9)g	33.1(31.0)g
脂質	19.3(15.6)g	24.8(24.1)g	26.9(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	3.0(2.5)g