［ 6月 献 立 表 ］

2025年 6月

友部・友部東特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
2 月	ごはん			ごはん, 強化米		618 kcal
	ハヤシシチュー	○	豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん, ブロッコリー ぶなしめじ	22.3 g
	グリーンサラダ			オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	2.8 g
3 火	ごはん			ごはん, 強化米		602 kcal
	つくば鶏チキンカツ	○	鶏肉	小麦粉, パン粉, 大豆油		23.8 g
	にらあえ				にら, もやし, にんじん	1.7 g
	すまし汁		木綿豆腐		みずな, にんじん, えのきたけ	
4 水	ごはん			ごはん, 強化米		617 kcal
	さばのみそ煮	○	★さば	上白糖, みそ		22.6 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.2 g
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
5 木	黒パン			★黒パン		602 kcal
	野菜コロッケ			じゃがいも, パン粉, 上白糖, 大豆油		17.6 g
	ツナサラダ	○	シーチキン	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし 赤ピーマン, レモン	2.5 g
	ベジタブルスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん	
6 金	ごはん			ごはん, 強化米		642 kcal
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	○	鶏肉, みそ	マヨネーズ（卵なし）, 塩こうじ		26.6 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	2.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
9 月	ごはん			ごはん, 強化米		610 kcal
	うま塩ねぎまんじゅう	○	豚肉		長ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが	21.1 g
	棒棒鶏		鶏肉	上白糖, ★ごま油	きゅうり, キャベツ, にんじん	2.2 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	
10 火	野菜かき揚げうどん		鶏肉, なると	うどん, 油	たまねぎ, 春菊, にんじん, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ, 干し椎茸	632 kcal
	大根サラダ	○	シーチキン	上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり	21.6 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	2.7 g
11 水	ごはん			ごはん, 強化米		620 kcal
	鮭のこうじ漬け	○	★鮭	塩こうじ		25.3 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	2.2 g
	ねぎと豆腐のみそ汁		油揚げ, みそ	麸	長ねぎ	
12 木	米パン			★米粉パン		701 kcal
	チキンナゲット	○	鶏肉	パン粉, 大豆油、豚脂		32.1 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ（卵なし）	きゅうり, にんじん, たまねぎ	3.8 g
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし	
13 金	ごはん			ごはん, 強化米		692 kcal
	納豆		納豆			27.6 g
	肉団子	○	鶏肉	豚脂	たまねぎ, にんにく, しょうが	3.4 g
	切昆布の煮物		昆布, 油揚げ	こんにゃく, 上白糖, 油	にんじん, ごぼう	
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ	

6月は食育月間です！

いばらきを食べようメニュー

からだがよろこぶメニュー

食物せんいアップメニュー

鉄分アップメニュー

16 月	ごはん			ごはん, 強化米		623 kcal
	和風ハンバーグ	○	鶏肉, 豆腐	上白糖, じゃがいもでん粉, パン粉	たまねぎ, だいこん, えのきたけ, にんじん	22.2 g
	春雨とハムのサラダ		ハム	春雨, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり	2.8 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
17 火	ごはん			ごはん, 強化米		653 kcal
	麻婆豆腐	○	豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, じゃがいもでん粉, ★ごま油	にんじん, にら, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが にんにく	26.9 g
	えのきと人参の中華サラダ		シーチキン	★ごま油	にんじん, えのきたけ, もやし	1.7 g
18 水	ごはん			ごはん, 強化米		613 kcal
	赤魚の一夜干し	○	★赤魚			26.9 g
	もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.3 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
19 木	きな粉揚げパン		きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖		625 kcal
	グリーンサラダ	○		オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	21.6 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト スイートコーン, パセリ	1.8 g
20 金	ごはん			ごはん, 強化米		617 kcal
	豚肉のアップルソース	○	豚肉	三温糖, 大豆油	しょうが, りんご, たまねぎ	25.5 g
	パリパリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	2.0 g
	すまし汁		かまぼこ, わかめ	麸	みずな	
23 月	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん	613 kcal
	マスタードドレッシング サラダ	○	ハム	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, とうもろこし	20.0 g
						2.8 g
24 火	みそラーメン		豚肉	中華めん, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, とうもろこし	621 kcal
	シュウマイ	○	豚肉	パン粉、でん粉、小麦粉	たまねぎ、しょうが	27.0 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	3.6 g
25 水	ごはん			ごはん, 強化米		630 kcal
	だし巻き玉子	○	★卵			23.1 g
	五目きんぴら		鶏肉, さつま揚げ	こんにゃく, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう	2.2 g
	さつま汁		木綿豆腐, みそ	さつまいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
26 木	コッペパン			★コッペパン		613 kcal
	クリームシチュー	○	★牛乳, 鶏肉, いんげん豆	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー カリフラワー	26.8 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン 黄ピーマン	1.6 g
27 金	ごはん			ごはん, 強化米		640 kcal
	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉	じゃがいもでん粉, 小麦粉, 大豆油		30.4 g
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.0 g
	もずく汁		鶏肉, もずく, 木綿豆腐		にんじん, たまねぎ, こまつな, 干し椎茸	
30 月	ごはん			ごはん, 強化米		608 kcal
	あじの竜田揚げ	○	★あじ	大豆油, でん粉	しょうが	25.7 g
	昆布あえ		塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	1.7 g
	もやしたっぷり味噌汁		豚肉, 油揚げ, みそ	油	もやし, にんじん, だいこん	

カルシウムアップメニュー

※アレルギー食品には★印を表示しています