



[配布用献立表]



2026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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
1月	ごはん	○		ごはん, 強化米		603 kcal	
	鮭のみりん醤油焼き		★鮭			27.4 g	
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.1 g	
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, みそ	こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ		
2火	ごはん	○		ごはん, 強化米		697 kcal	
	豚肉の生姜焼き		豚肉		しょうが	26.5 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	2.4 g	
	きのこ汁		木綿豆腐, みそ		えのきたけ, ぶなしめじ		
3水	ごはん	○		ごはん, 強化米		617 kcal	
	しゅうまい		豚肉	パン粉, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, しょうが	23.1 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	2.1 g	
	チンゲン菜のスープ		豆腐	春雨	チンゲンサイ, えのきたけ		
4木	ココア揚げパン	○	★牛乳	★コッペパン, ココア, 大豆油		766 kcal	
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	28.2 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 とうもろこし	2.0 g	
	ヨーグルト		★乳				
5金	ごはん	○		ごはん, 強化米		624 kcal	
	納豆		納豆	鉄分アップメニュー		26.3 g	
	ごま和え			★ごま, 上白糖	ほうれんそう, もやし, にんじん	2.0 g	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, グリンピース, 干し椎茸		
8月	麦ごはん	○		ごはん, むぎ		660 kcal	
	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	25.2 g	
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	2.3 g	
	果物(オレンジ)				オレンジ		
9火	醤油ラーメン	○	豚肉, なんと	中華めん, 油, ★ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	635 kcal	
	たこやき		★卵, ★乳, たこ, あおのり	小麦粉, 大豆油	キャベツ, 長ねぎ	21.6 g	
	昆布あえ		塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.6 g	
10水	ごはん	○		ごはん, 強化米		602 kcal	
	ローズポークとキャベツの メンチカツ		豚肉	いばらきを食べようメニュー	大豆油, パン粉, 小麦粉, 上白糖	キャベツ	21.5 g
	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	1.9 g
	実だくさん汁		みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ		
11木	ハンバーガー	○	鶏肉, 豆腐	★丸パン, 上白糖, 油, 片栗粉, パン粉	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	613 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	25.7 g	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, いら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	3.0 g	
12金	ごはん	○		ごはん, 強化米		680 kcal	
	骨ごとさんま		★さんま	カルシウムアップメニュー		28.7 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	2.4 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		
15月	ごはん	○		ごはん, 強化米		642 kcal	
	ブリの粕漬		★ブリ			31.4 g	
	ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	2.4 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		
16火	ごはん	○		ごはん, 強化米		607 kcal	
	ピビンバ		豚肉	上白糖, 油, ★ごま油	たまねぎ, もやし, ほうれんそう, にんじん	23.6 g	
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	1.6 g	

17 水	ごはん		ごはん, 強化米		612 kcal
	豚肉のコチュジャン焼き	豚肉	上白糖, ★ごま油		24.6 g
	ほうれん草とえのきのおひたし			ほうれんそう, もやし, えのきたけ, にんじん	2.4 g
	きのこ汁	木綿豆腐, みそ		えのきたけ, ぶなしめじ	
18 木	コッペパン		★コッペパン		715 kcal
	アブリコットジャム				28.3 g
	タラの香草フライ	★タラ	パン粉, 小麦粉, 大豆油	バジル	3.3 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	
	コーンチャウダー	ひよこまめ, ベーコン, ★牛乳	じゃがいも, 油, ★バター, 小麦粉	とうもろこし, にんじん, たまねぎ	
19 金	ごはん		ごはん, 強化米		617 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		27.1 g
	カラフルサラダ			ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン, たまねぎ	1.4 g
	野菜とわかめのすまし汁	わかめ, 木綿豆腐		にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな	
22 月	ハヤシライス	豚肉	ごはん, 強化米, 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	650 kcal
	ミモザサラダ	★卵	オリーブ油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	23.1 g
	ピーチゼリー		グラニュー糖, 水あめ	もも果汁	2.7 g
23 火	きつねうどん	鶏肉, 油揚げ, なたと	うどん	小松菜, にんじん, 長ねぎ	601 kcal
	揚げ出し豆腐	豆腐	大豆油, 片栗粉	長ねぎ, えだまめ, だいこん	25.8 g
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー, とうもろこし	2.3 g
24 水	ごはん		ごはん, 強化米		618 kcal
	マダラ塩こうじ漬け	★マダラ	こうじ		26.2 g
	おかかあえ	★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	1.9 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	
25 木	ミルクパン		★ミルクパン		609 kcal
	肉団子	鶏肉, 豚肉	油	トマト, たまねぎ	25.2 g
	ガーリックサラダ	鶏肉	オリーブ油	こまつな, たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	3.0 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	
26 金	ごはん		ごはん, 強化米		646 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		28.1 g
	もやしのサラダ	ハム		もやし, にんじん, きゅうり	2.7 g
	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
29 月	ごはん		ごはん, 強化米		701 kcal
	麻婆豆腐	豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, 片栗粉, ★ごま油	にんじん, たら, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく	28.9 g
	梅あえ			きゅうり, キャベツ, にんじん, うめ	2.0 g
	中華風コンソメスープ	ベーコン, ★卵	片栗粉	にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, とうもろこし	
30 火	ごはん		ごはん, 強化米		667 kcal
	太刀魚フライ	★太刀魚	パン粉, 小麦粉, 油		27.5 g
	ひじきの煮物	ひじき, 鶏肉, 油揚げ, 大豆	上白糖, 油	ごぼう, にんじん	2.2 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	

※アレルギー食品には★印を表示しています