

# 6月給食献立予定表

2025年 6月

大分大学教育学部附属特別支援学校

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
2月	ごはん	○		米		677 kcal
	ぶりの照り焼き		ブリ切身	三温糖, でん粉		30.4 g
	かき玉汁		出し昆布, かつお節, 卵	でん粉	にんじん, えのきたけ, しいたけ, きくらげ, チンゲン菜	
	キャベツのかぼす和え		かまぼこ	三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, かぼす果汁	
3火	コッペパン	○		コッペパン		664 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆, ベーコン ミックスビーンズ,	サラダ油, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ	30.5 g
	ハムコーンサラダ		ロースハム	三温糖, サラダ油	コーン, きゅうり, キャベツ	
	果物(バナナ)				バナナ	
4水	麦ご飯	○		米, 麦		649 kcal
	赤魚の唐揚げ(みそだれ)		赤魚, 味噌	なたね油, 三温糖, いりごま白	しょうが	27.5 g
	かみかみサラダ		かまぼこ, いりこ(かえり)	三温糖, ごま油	小松菜, セロリ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー	
	玉葱の味噌汁		いりこ, 木綿豆腐, 味噌, わかめ		たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ	
5木	ちいさめコッペパン	○		コッペパン		683 kcal
	ごぼうのクリームスパゲティ		鶏肉, 牛乳, スキムミルク, クラスメイト	スパゲッティ, 薄力粉 オリーブオイル, バター	ごぼう, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	31.1 g
	キャベツのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ, たまねぎ, にんじん	
6金	ごはん	○		米		688 kcal
	麻婆茄子厚揚げ入り		豚ひき肉, 厚揚げ, 味噌	サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	しょうが, 根深ねぎ, たまねぎ, しいたけ, にんじん, なす	26.6 g
	春雨スープ		わかめ	春雨	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, しいたけ, 小松菜	
9月	ごはん	○		米		692 kcal
	南蛮煮		鶏挽肉, 豚ひき肉, 粉チーズ	じゃがいも, サラダ油, 三温糖, でん粉	しめじ, にんじん, たまねぎ, グリーンピース	31.0 g
	もやしの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌		にんじん, だいこん, もやし, 小松菜	
10火	ごまビスキュインパン	○	卵	まるコッペパン, 上白糖, バター, 小麦粉, ごま		758 kcal
	ごぼうと春雨のチャプチェ		豚肉	サラダ油, 春雨, 三温糖, ごま, ごま油	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	23.9 g
	キャベツとあさりのスープ		ベーコン, あさり	サラダ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜	
	手作りあじさいゼリー			上白糖		
11水	ごはん	○		米		659 kcal
	煮込みミートボール		肉だんご	サラダ油, 三温糖, でん粉	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン	24.4 g
	切干し大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	切干しだいこん, にんじん	
	厚揚げの味噌汁		いりこ, 厚揚げ, 味噌		たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, 小松菜	
12木	コッペパン	○		コッペパン		678 kcal
	トマトシチュー		鶏肉, 鶏肉	サラダ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, コーン, トマト, ブロッコリー	27.2 g
	炒めごぼうサラダ		ロースハム	サラダ油, 三温糖, ごま, マヨネーズ	ごぼう, にんじん	
13金	ごはん	○		米		641 kcal
	さばの塩焼き		さば			28.0 g
	茎わかめ炒め		茎わかめ	サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油, ごま	にんじん	
	なすの味噌汁		いりこ, 油揚げ, 味噌		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, なす	
16月	ごはん	○		米		753 kcal
	太刀魚フライ タルタルかけ		太刀魚, 卵	油, マヨネーズ	きゅうり	27.2 g
	ほうれんそうの胡麻和え			ごま	ほうれんそう, にんじん, しめじ	
	なめこ汁		いりこ, 木綿豆腐, 味噌		にんじん, だいこん, なめこ, 小松菜	
17火	ちいさめコッペパン	○		コッペパン		691 kcal
	豚わかめうどん		出し昆布, かつお節, 豚肉, かまぼこ, わかめ	うどん	たまねぎ, しいたけ, にんじん, 根深ねぎ	31.5 g
	人参しりしり		ツナ, 卵	サラダ油	にんじん	

18 水	ごはん		米		657 kcal
	いわしの梅煮	○	いわしの梅煮		27.6 g
	じゃがいもの金平		サラダ油,じゃがいも, 三温糖,ごま	にんじん	
	きゃべつと豆腐の味噌汁		いりこ,油揚げ, 木綿豆腐,味噌	たまねぎ,にんじん,キャベツ	
19 木	米粉パン		米粉パン		670 kcal
	トマトミートオムレツ	○	トマトミートオムレツ		37.7 g
	蒸し野菜		じゃがいも	ブロッコリー	
	コンソメパスタスープ		ロースハム	たまねぎ,にんじん,キャベツ, コーン,パセリ	
20 金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ マッシュルーム,グリーンピース
	かんきつドレッシングサラダ			かんきつドレッシング	きゅうり,キャベツ,にんじん, コーン,ブロッコリー
23 月	ごはん		米		742 kcal
	鮭の照り焼き	○	鮭	三温糖,でん粉	36.0 g
	豆腐チャンプルー		豚肉,木綿豆腐,卵	サラダ油,三温糖, ごま油	にんじん,にら
	かぼちゃの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,えのきたけ, かぼちゃ,小松菜
24 火	横割り丸コッペパン		よこわりまるコッペパン		682 kcal
	照り焼チキン	○	鶏肉		29.3 g
	コールスローサラダ		ロースハム		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり
	ABCスープ		鶏肉	オリーブオイル,三温糖 ABCマカロニ	たまねぎ,にんじん,だいこん, しょうが,トマト,えだまめ
25 水	カレーライス	○	豚肉	米,サラダ油, じゃがいも,カレールウ	たまねぎ,しょうが,にんじん, グリーンピース
	福神和え				だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,福神漬け
	手作りフルーツゼリー			クールゼリーの素	みかん,パイナップル
26 木	コッペパン		コッペパン		682 kcal
	白身魚のコーンフ레이크焼	○	ホキ,粉チーズ	マヨネーズ,パン粉, コーンフ레이크	35.4 g
	ひよこ豆と南瓜の チリコンカン		豚ひき肉,ひよこ豆	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ
27 金	ごはん		米		705 kcal
	さばのごま味噌煮	○	さばのごま味噌煮		27.9 g
	ひじきと小松菜のソテー		ベーコン,ひじき	サラダ油,三温糖	小松菜,コーン,しいたけ
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ
30 月	にら豚ごまみそ丼	○	豚肉,味噌	米,サラダ油,ねりごま, 三温糖,ごま	にんじん,もやし,にら
	もずくスープ		木綿豆腐,もずく	ごま油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
	胡瓜の酢の物		わかめ	上白糖	きゅうり,にんじん

## 6月給食だより

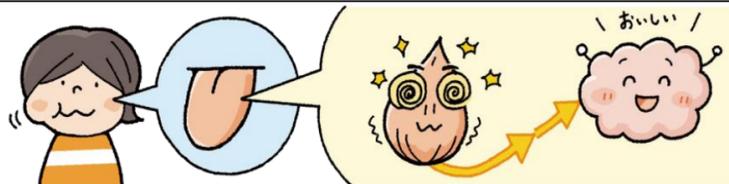


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」



歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切な事です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。給食でもよく噛んで食べるメニューを積極的に取り入れ、みんなでよく噛んで食べることを意識したいと思います。歯と口の健康を保つために、どんなことができるのかみんなで考えてみましょう。

よくかむことは  
よく味わうこと



噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、よく噛むことは味わうことにつながります。そしてよく噛むほど唾液が出ます。唾液には体に良い働きがたくさんあります。



食べかすをおとす



菌の増殖を抑える



消化を助ける



歯の表面を修復する



味を感じる