

6月 献立 予定表

2026年度
大分県立大分支援学校

日	曜日	献立	主食	牛乳	主菜・副菜	おも しょうひん はたら 主な食品とその働き			エネルギー	たんぱく質
						ち にく 血や肉をつくる	ねつ ちから 熱や力となる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	中・高 小学部	中・高 小学部
1	月	○	 ごはん		あさりのみそ汁 インド煮 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あさり みそ さつまあげ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	kcal 717	g 31.2
2	火	○	 ごはん		にら豚みそ汁 いわしかぼすレモン煮 梅おかかあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし かつおぶし とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	キャベツ たまねぎ うめぼし にんじん ほししいたけ にら きゅうり ほうれんそう	kcal 657	g 31.8
3	水	○	 ミニコッパン		トマトクリームスパゲティ ゆで豚サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく スキムミルク	パン あぶら スパゲティ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	kcal 696	g 28.8
4	木	○	 ごはん		相性汁 いわしのカリカリフライ かみかみあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし かまぼこ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり もやし だいこん	kcal 730	g 27.8
5	金	○	 ごはん		ハヤシライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム とうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ こむぎこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり コーン えだまめ	kcal 738	g 27.0
8	月	○	 中華風おこわ		ワンタンスープ パンパンジー風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう ワンタン ごま	ほししいたけ にんじん もやし ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり えだまめ	kcal 649	g 28.7
9	火	○	 ごはん		たまねぎのみそ汁 チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう あげ みそ とりにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう ブロッコリー	kcal 733	g 29.6
10	水	○	 ミルクパン		ミネストローネ コロツケ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト きゅうり ブロッコリー コーン	kcal 677	g 24.1
11	木	○	 ごはん		汁ビーフン タラのチーズマヨ焼き ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ハム チーズ ひじき	ごはん あぶら ビーフン、さとう マヨネーズ	にんじん もやし きくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ ちんげんさい	kcal 693	g 31.1
12	金	○	 ごはん		厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ たまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ みかん ほうれんそう ほししいたけ	kcal 750	g 33.9
15	月	○	 ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにく たまご	ごはん あぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ	kcal 741	g 32.5
16	火	○	 ごはん		筑前煮 じゃがいものみそ汁 水ようかん	ぎゅうにゅう あげ わかめ とりにく みそ さつまあげ	ごはん あぶら さといも さとう じゃがいも	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ	kcal 707	g 27.9
17	水	○	 黒砂糖パン		ベーコンと麦のリゾット風 鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン あぶら むぎ はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ きゅうり キャベツ	kcal 702	g 28.9
18	木	○	 少なめごはん		カレーうどん 豆腐と野菜のごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト	ごはん あぶら うどん ごま さとう	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	kcal 706	g 29.2
19	金	○	 ごはん		くろめのみそ汁 かますフライ なばっぴーあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ かます みそ くろめ	ごはん あぶら ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう ほししいたけ	kcal 708	g 25.6
22	月	○	 ごはん		じゃがいもの南蛮煮 きのこのみそ汁 野菜ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ みそ あげ	ごはん あぶら じゃがいも さといも さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ えだまめ	kcal 740	g 30.6
23	火	○	 五目ごはん		お野菜つみれのすまし汁 キャベツのメンチカツ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ つみれ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ えのきたけ	kcal 646	g 28.9
24	水	○	 コッパン(背割り)		チリコンカン ウインナー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー だいず	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ	kcal 722	g 35.5
25	木	○	 ごはん		キャベツのみそ汁 サバの塩焼き 茎わかめの炒め煮	ぎゅうにゅう あげ みそ とうふ さば さつまあげ くきわかめ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	kcal 697	g 29.0
26	金	○	 ごはん		チキンカレー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とまと バナナ きゅうり キャベツ えだまめ	kcal 717	g 31.5
29	金	○	 ごはん		キムチ汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ しそ味ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	はくさいキムチ にんじん にら もやし えのきたけ たまねぎ しめじ さやいんげん	kcal 672	g 25.2
30	金	○	 少なめごはん		すいとん いわし梅煮 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いわし	ごはん あぶら すいとん ごま さとう	だいこん ちんげんさい にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	kcal 648	g 29.7

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。