

6月 こんだてよていひょう

令和7年6月2日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	のみもの	おかず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中等部
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ こんがりきつねの和風サラダ 豆腐みそ汁	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン	599
3	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 切干大根のり酢和え もすくのスープ	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	562
4	水	かみかみウィーク ★食パン	牛乳	鶏肉のトマトチーズ焼き ★こんにやくサラダ 野菜スープ ヨーグルト	しゃくパン さとう	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツこんにやく コーン しめじ アスパラ	574 746 Kcal
5	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ★きわかめのきんぴら きのこのみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	いわし さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼうこんにやく えのき しめじ だいこん ねぎ	627 815 Kcal
6	金	ごはん	牛乳	★イカメンチ たくあん和え ★かみかみ豚汁 のりふりかけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	いか ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼうこんにやく	612 796 Kcal
9	月	★大豆と昆布の 混ぜごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ カレーもやし 高野豆腐の卵とじ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく だいす あぶらあげ たらふ	ぎゅうにゅう こんぶ こまつな きぬさや	にんじん	もやし たまねぎ こんにやく	648 842 Kcal
10	火	ごはん	牛乳	★アスパラのポークソテー ★アーモンドサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ アスパラ キャベツ きゅうり コーン しめじ ねぎ	599 779 Kcal
11	水	コッパン	牛乳	シャーマンポテト ヒーンズサラダ ミネストローネ	コッパン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら バター	ウインナー だいす ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ トマト	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり にんにく しめじ	575 748 Kcal
12	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切り干しポリタン けんちん汁	ごはん じゃがいも	あぶら	ししゃも ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん もやし ピーマンこんにやく だいこん しめじ ねぎ	572 744 Kcal
13	金	チキンカレー	牛乳	オムレツ 福神漬け和え	ごはん じゃがいも	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	639 831 Kcal
16	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボー豆腐	ごはん こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にら	にんじん	もやし しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ	604 785 Kcal
17	火	ごはん	牛乳	きんぴら肉団子 コロコロポテトサラダ 卵スープ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ コーン きゅうり しめじ もやし	596 775 Kcal
18	水	食パン (チョコクリーム)	牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ ポトフ	しゃくパン さとう じゃがいも	あぶら チョコクリーム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	559 727 Kcal
19	木	しゅういくの日献立 うめ 梅ごはん	牛乳	アジの南蛮漬け いんげんのごまみそ和え 沢煮梅 あじさいゼリー	ごはん かたくりこ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごま	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ たまねぎ ピーマン もやし キャベツ ごぼう だいこん えのき	633 823 Kcal
20	金	ごはん	牛乳	千草焼き キャベツの梅和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご きぬこしどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン うめ しめじ ねぎ	602 783 Kcal
23	月	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き しらたきのつるつる炒め 豆腐のすまし汁	ごはん さとう	あぶら	さば みそ きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにやく もやし コーン えのき たまねぎ ねぎ	581 755 Kcal
24	火	ごはん	牛乳	たれカツ ひじきと枝豆のサラダ かきたま汁	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく もめんどうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	611 794 Kcal
25	水	背割りコッパン	牛乳	チリコンカン フルーツサラダ シチュー	コッパン じゃがいも こめこ	あぶら バター	ぶたにく だいすミート だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ みかん パイン きゅうり キャベツ コーン	607 789 Kcal
26	木	ごはん	牛乳	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め わかめサラダ たんたん春雨スープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく ちんげんさい しいたけ	608 790 Kcal
27	金	ごはん	牛乳	鮭のマヨコーン焼き 小松菜とえのきのおひたし 鶏じゃが	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま	さけ とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン えのき たまねぎ こんにやく しいたけ きぬさや	617 802 Kcal
30	月	ごはん	牛乳	逆さしゅうまい ひじきの炒り煮 ワンタンスープ	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう ワンタン	あぶら	ぶたにく しほりどうふ さつまあげ なた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけこんにやく きやいんげん にら ちんげんさい	575 748 Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。