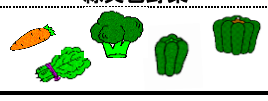
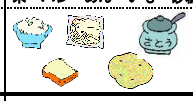
令和４年度　６月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
									
1	水	回鍋肉丼、牛乳	豚肉、みそ	牛乳	ピーマン、赤ピーマン	キャベツ、たまねぎ、白ねぎ	精白米、砂糖、片栗粉	ごま油	822
		五目スープ			にら、にんじん	たけのこ、もやし、しいたけ			
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
2	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		772
		かつおのおかか煮	かつお、かつおぶし			しょうが	砂糖、片栗粉		
		マカロニサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	
		大根のみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	だいこん、はくさい			
3	金	セルフホットドッグ（ソーセージ）、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ	サンドイッチロールパン	オリーブ油	863
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	バター	
		パンプキンスープ		牛乳	かぼちゃ、パセリ（粉）		小麦粉		
6	月	キムタクご飯、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	だいこん、はくさい、たまねぎ、りんごピューレ	精白米	ごま、ごま油	711
		サーモンバーグ	さけ、たら		おおば	たまねぎ、れんこん			
		けんちん汁	豆腐		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、糸こんにゃく	さといも		
7	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		717
		たこの唐揚げ	たこ				米粉、片栗粉	大豆油	
		チンゲン菜の炒め物	豚肉		ちんげんさい、にんじん	もやし		サラダ油	
		えのきのみそ汁	豆腐、みそ		ねぎ	えのきたけ			
8	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		818
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ、しょうが	砂糖	サラダ油	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり、とうもろこし		マヨネーズ	
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	もやし			
9	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		711
		ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ					オリーブ油	
		五目煮豆	鶏肉、水煮大豆		にんじん、えだまめ（冷）	ごぼう、こんにゃく			
		小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ		こまつな	もやし、しめじ			
10	金	とり南蛮うどん、牛乳	鶏肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ	白玉うどん		715
		ひじきのサラダ	ちくわ	ひじき	にんじん	レタス、きゅうり、キャベツ		マヨネーズ	
		あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
13	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		717
		いわしの梅煮	いわし			梅肉	砂糖、片栗粉		
		五目きんぴら	はんぺん		にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、糸こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	しめじ、たまねぎ			
14	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		741
		れんこんハンバーグ	豚肉、鶏肉、牛肉			れんこん、たまねぎ	パン粉、砂糖		
		なすのみそ炒め	豚肉、みそ		にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、しいたけ、しょうが	砂糖、片栗粉	ごま油	
		かき玉汁	鶏卵	わかめ	みつば	えのきたけ			
15	水	小型ロール、牛乳		牛乳			小型ロールパン		754
		シーフード塩焼きそば	いか、えび	青のり	にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし	中華めん	サラダ油	
		大豆とコーンのフリット	大豆、豆腐		にんじん、抹茶	とうもろこし	やまいも、米粉、小麦粉、砂糖	なたね油	
		はちみつレモンゼリー				レモン果汁	砂糖、はちみつ		
16	木	わかめごはん、牛乳		牛乳、わかめ			精白米		730
		めひかりフライ	めひかり				パン粉	大豆油	
		酢の物	いか		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖		
		たまねぎのみそ汁	油揚げ、みそ		ほうれんそう	たまねぎ			
「愛知を食べる学校給食の日」　（太字・・・愛知県産の食材）									754
17	金	**岡ろうガパオライス、牛乳**	**大豆、豚肉、八丁みそ**	牛乳	ピーマン、赤ピーマン	**たまねぎ、しょうが、にんにく**	**精白米**	サラダ油	
		さわやかサラダ			にんじん、おおば	**だいこん、キャベツ、**きゅうり		オリーブ油、かんきつドレッシング	
		トマトスープと卵のふんわりスープ	鶏卵、ベーコン		**トマト、葉ねぎ、**トマト（缶）	レタス			

２０日（月）～３０日（木）は裏面です。

令和４年度　６月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー （Kcal）
20	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		798
		鶏肉の西京焼き	鶏肉、みそ				砂糖	オリーブ油	
		ごま和え			こまつな、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
		すまし汁	鶏卵		ほうれんそう	えのきたけ			
21	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		755
		えびの水晶包み	えび、たら			たけのこ、えだまめ、しょうが			
		拌三絲	鶏卵、チキンハム		にんじん	きゅうり、もやし	砂糖	ごま油	
		肉団子とチンゲン菜のスープ	牛肉、豚肉、鶏肉		ちんげんさい	たまねぎ、きくらげ	パン粉		
22	水	米粉ロールパン、牛乳		牛乳			米粉ロールパン		854
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	大豆油	
		イタリアンサラダ	チーズ		にんじん、ピーマン、赤ピーマン	レタス、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン		イタリアンドレッシング	
		オニオンスープ			パセリ（粉）	たまねぎ		バター	
23	木	野菜塩ラーメン、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	もやし、キャベツ、きくらげ、しろねぎ	中華めん	サラダ油	777
		しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖	ごま油	
		さくらんぼゼリー				さくらんぼ果汁	砂糖		
24	金	ツナと塩昆布の炊き込みご飯、牛乳	まぐろ油漬け	牛乳、昆布			精白米		714
		厚焼き玉子	鶏卵				砂糖、片栗粉	なたね油	
		カリカリ梅和え			にんじん、赤じそ	きゅうり、だいこん、梅肉			
		豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、こんにゃく	さといも		
27	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		765
		さわらの塩焼き	さわら					オリーブ油	
		筑前煮	鶏肉		にんじん、さやいんげん	たけのこ、れんこん、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃく	砂糖		
		じゃがいものみそ汁	みそ			しめじ、ねぎ	じゃがいも		
28	火	カレーライス、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ、サラダ油	839
		キャベツのさっぱりサラダ			赤ピーマン、パセリ（粉）	レタス、きゅうり、キャベツ、レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		プリン(卵なし)		脱脂粉乳			砂糖		
29	水	レーズンロールパン、牛乳		牛乳		干しぶどう	レーズンロールパン		853
		鮭のパン粉焼き	さけ		パセリ（粉）		パン粉	バター	
		アスパラガスのソテー			アスパラガス、にんじん	キャベツ、たまねぎ、まいたけ			
		ごぼうのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	ごぼう、たまねぎ			
30	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		730
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく	小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		棒々鶏サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり、レタス	砂糖	ごま油、和風ドレッシング	
		わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ			

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。