

6がつ こんだてひょう

ひめじとくべつしえんがっこう

2	火よう	水よう	木よう	金よう
3 ①ごはん ぎゅうにゅう ③しろみぎかな の バジルやき ③ごぼう の マヨネーズサラダ ②じゃがいも の みそしる	4 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにく の からあげ ③かみかみ サラダ ②とうふ の みそしる	5 ①あぶたま どんぶり ぎゅうにゅう ③なめこの あかだし ②ミルメーク(コーヒー)	6 ④パン ぎゅうにゅう ①だいず いり キーマカレー ②やさい スープ ヨーグルト	7 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さば の しょうがに ③くきわかめ の きんぴら ②こまつな の みそしる
10 歯と口の健康習慣 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とうふ チャンプルー こざかな ②もずくじる	11 ①ごはん ぎゅうにゅう ③わふう ハンバーグ ③ゆで アスパラガス ②もやし の みそしる	12 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③やきそば ②たまねぎ の ちゅうか スープ	13 ④パン ぎゅうにゅう ③さけ の ムニエル ③ジャーマン ポテト ②トマトとたまごの スープ	14 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにく の カレー ふうみ ③きゅうりとわかめ の すのもの ②あつあげ の みそしる
17 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③ひじき の にもの ②かやくうどん あじさいゼリー	18 ①ごはん ぎゅうにゅう ③チキンチーズ おおばまき ③きゅうり の こんぶあえ ②ふ の みそしる	19 ④ぎゅう どんぶり ぎゅうにゅう ②とうがん スープ	20 ①パン ぎゅうにゅう ③とりにく の レモン ペッパー やき ③やさい の ドレッシング あえ ②クリーム スープ	21 ①ごはん ぎゅうにゅう ③はるまき ③ビーフン サラダ ②チンゲンサイ の スープ
24 ①キムチ たくあん ごはん ぎゅうにゅう ③こうやどうふ と とりにく の たまご とじ ②なす の みそしる	25 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにく の しょうがやき ②とうふ の すましじる	26 ④やさい マーボー どんぶり ぎゅうにゅう ②ごぼう の みそしる	27 ①こがた パン ぎゅうにゅう ③ひじき スパゲティ ②かぼちゃ の ポタージュ	28 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにく の いためもの ②レタスの スープ

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。



6がつは はと ほねを
じょうぶに する こんだてです。

家庭でできる 食中毒の予防のポイント

つけない！



増やさない！



やっつける！



ちょうり まえ にく さかな と あつが
調理前や肉や魚などを取り扱う
ぜんご しょうたく つ まえ
前後、食卓に着く前などには、
せっけん てあら
石鹸でしっかり手洗いをします。

こうにゅう しょうがい そうざい ていおん
購入した食材や総菜などは低温
ほぞん こうにゅうご すみ れい
保存します。購入後は速やかに冷
ぞうこ い はや た
蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

おお さいきん かねつ
多くの細菌やウイルスは加熱によ
しめつ とく にく ちゅうしんぶ
て死滅します。特に肉は中心部を
ど ぶいじょう かねつ
75度で1分以上加熱します。

※ 加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90度で90秒以上の加熱をします。



2024年 6月 0:通常献立

[配布用 献立表]

今月の献立テーマ

歯や骨を丈夫にするためにカルシウムについて学ぶ献立

兵庫県立姫路特別支援学校

2024-04-24 印刷

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
3月	ご飯	○	白身魚のバジル焼き ごぼうのマヨネーズサラダ じゃがいものみそ汁	★牛乳,たら,ハム,油揚げ,みそ	ごはん,★さわらのバジル焼きオイル,★マヨネーズ,じゃがいも	さがさきごぼう,にんじん,★きゅうり,玉葱,葉ねぎ	613 kcal 26.6 g 16.2 g 3.2 g
4火	ご飯 歯と口の健康週間	○	鶏肉のから揚げ かみかみサラダ 豆腐のみそ汁	★牛乳,鶏肉の唐揚げ,★しらす干し,豆腐,カットわかめ,みそ	ごはん,油,砂糖,★ごま油	★きゅうり,にんじん,切干しだいこん,葉ねぎ	743 kcal 27.6 g 26.8 g 3.3 g
5水	あぶたま丼 	○	なめこの赤だし ミルメーク(コーヒー)	★牛乳,たまご,鶏肉,油揚げ,★焼きかまぼこ,カットわかめ,赤みそ	ごはん,砂糖	玉葱,にんじん,葉ねぎ,★なめこ,えのきたけ	624 kcal 25.6 g 19.5 g 2.7 g
6木	ゴッペパン 中近東の料理	○	大豆入りキーマカレー 野菜スープ ヨーグルト	★牛乳,豚ひき肉,大豆,ベーコン,★ヨーグルト	パン,油,砂糖,★カレールウ	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,だいこん,しめじ	725 kcal 34.3 g 29.9 g 4.0 g
7金	ご飯 	○	さばのしょうが煮 茎わかめの金平 小松菜のみそ汁	★牛乳,さば,赤みそ,★茎わかめ,★さつま揚げ,厚揚げ,みそ	ごはん,砂糖,★ごま油	しょうが,突きこんにゃく,さがさきごぼう,にんじん,こまつな,玉葱	709 kcal 27.2 g 26.3 g 3.7 g
10月	ご飯	○	豆腐チャンプルー 小魚 もずく汁	★牛乳,豆腐,豚ばら(脂身付),たまご,★小魚,もずく,★焼きかまぼこ	ごはん,油,砂糖,でん粉,★ごま油	玉葱,にんじん,にら,葉ねぎ,生しいたけ(菌床栽培、生)	673 kcal 25.8 g 24.3 g 2.1 g
11火	ご飯	○	和風ハンバーグ ゆでアスパラガス もやしのみそ汁	★牛乳,ハンバーグ,油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,でん粉	玉葱,しめじ,アスパラガス,赤ピーマン,りよくともやし,にんじん,葉ねぎ	619 kcal 22.8 g 17.6 g 3.4 g
12水	ご飯(少なめ) 焼きそば	○	玉ねぎの中華スープ	★牛乳,豚ばら(脂身付),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,焼きそば麺,油	キャベツ,にんじん,葉ねぎ,玉葱,生しいたけ(菌床栽培、生),チンゲンツァイ	670 kcal 22.2 g 22.3 g 3.8 g
13木	ゴッペパン ドイツの料理	○	鮭のムニエル ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	★牛乳,鮭,ベーコン,鶏若鶏肉モモ(皮なし),たまご	パン,★ムニエルオイル,じゃがいも,油,でん粉	玉葱,にんじん,★トマト缶,ほうれんそう	647 kcal 33.9 g 25.3 g 4.6 g
14金	ご飯	○	鶏肉のカレー風味 きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げのみそ汁	★牛乳,鶏肉,カットわかめ,★焼きかまぼこ,厚揚げ,みそ	ごはん,砂糖	★きゅうり,玉葱,にんじん,葉ねぎ	664 kcal 30.2 g 22.6 g 2.4 g
17月	ご飯(少なめ) かやくうどん	○	ひじきの煮物 あじさいゼリー	★牛乳,★ひじき,鶏肉,★焼くわ,油揚げ	ごはん,油,砂糖,★うどん,あじさいゼリー	にんじん,ごぼう,板こんにゃく,きさいんげん,れんこん,はくさい,干し椎茸,葉ねぎ	613 kcal 21.3 g 15.7 g 1.8 g
18火	ご飯	○	チキンチーズ大葉巻き きゅうりの昆布和え ふのみそ汁	★牛乳,★チキンチーズ大葉巻,塩昆布,油揚げ,みそ	ごはん,油,ふ	★きゅうり,キャベツ,玉葱,にんじん,葉ねぎ	632 kcal 21.9 g 18.6 g 2.8 g
19水	牛丼 食育の日	○	冬瓜スープ	★牛乳,牛肉,カットわかめ	ごはん,押麦,砂糖,★ごま油	玉葱,系こんにゃく,さがさきごぼう,にんじん,葉ねぎ,えのきたけ,とうがん	570 kcal 19.4 g 13.5 g 2.1 g
20木	ゴッペパン	○	鶏肉のレモンベッパースタキ ゆで野菜のドレッシングあえ クリームスープ	★牛乳,鶏肉,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★生クリーム	パン,★レモンベッパースタキオイル,★フレンチドレッシング,じゃがいも,★クリームシチュー	アスパラガス,ブロッコリー,赤ピーマン,コーン,玉葱,にんじん	738 kcal 33.4 g 32.2 g 5.3 g
21金	ご飯	○	春巻 ピーマンサラダ チンゲンサイのスープ	★牛乳,★春巻,錦糸卵,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,油,ピーマン,★マヨネーズ	★きゅうり,にんじん,玉葱,チンゲンツァイ	636 kcal 18.3 g 19.5 g 2.3 g
24月	キムチたくあん御飯	○	高野豆腐と鶏肉の卵とじ なすのみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),鶏若鶏肉モモ(皮なし),高野豆腐,たまご,油揚げ,みそ	ごはん,砂糖	★キムチ,★たくあん,玉葱,にんじん,干し椎茸,きぬさや,なす,こまつな	682 kcal 29.8 g 20.9 g 5.3 g
25火	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 豆腐のすまし汁	★牛乳,豚ロース(脂身付き),豆腐,★のりのつくだ煮	ごはん,砂糖,油	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,しょうが,みつば,にんじん,しめじ	627 kcal 24.3 g 19.8 g 2.0 g
26水	野菜マーボー丼	○	ごぼうのみそ汁	★牛乳,豚ひき肉,豆腐,赤みそ,油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖,でん粉,★ごま油	玉葱,葉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,干し椎茸,にんにく,しょうが,さがさきごぼう,にんじん,えのきたけ	627 kcal 22.5 g 18.2 g 2.4 g
27木	小型パン ひじきスパゲティ	○	かぼちゃのポタージュ	★牛乳,ベーコン,★ひじき,★さつま揚げ,★生クリーム	小型パン,スパゲッティ,油,砂糖,★クリームシチュー	にんじん,きさいんげん,かぼちゃ,かぼちゃペースト,玉葱	675 kcal 24.0 g 24.7 g 4.7 g
28金	ご飯	○	豚肉の炒め物 レタスのスープ	★牛乳,豚ばら(脂身付),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,はるさめ,★ごま油	玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,レタス,にんにく,しょうが	647 kcal 21.4 g 23.5 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※記載のエネルギーは、中学部の量です。小学部×0.8、高等部×1.2