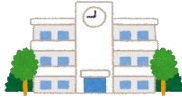


# 6月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

| 月                                                              | 火                                                                                                                           | 水                                                                        | 木                                                                                                | 金                                                              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつあげのカレーあんかけ<br>さつまいものぶたじる               | 3<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さわらのこうみやき<br>こまつなのびたし<br>わかめのみそしる                                                                     | 4 ★カミカミ献立<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>とりのカリカリあげ<br>うみとはたけのサラダ<br>かぼちゃのとうにゅうスープ | 5<br>創立記念日<br> | 6<br>あぶたまどん<br>ぎゅうにゅう<br>オクラのうめあえ<br>すましじる                     |
| 9<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>けいちゃんやき<br>かきたまじる                        | 10<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あかうおのにつけ<br>なすのいために<br>じゃがいものみそしる                                                                    | 11<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>アスパラサラダ<br>ヨーグルト                      | 12<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりのねぎしおやき<br>とさずあえ<br>もやしのみそしる                                            | 13<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとはるさめの<br>オイスターいため<br>ちゅうかスープ       |
| 16<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりつくね<br>きゃべつとひじきの<br>あえもの<br>かぼちゃのみそしる | 17<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>みそおでん<br>ピーマンのいためもの                                                                                  | 18<br>こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>ラタトゥイユスパゲティ<br>こまつナサラダ                          | 19<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけフライ<br>ひじきとだいずのもの<br>きゃべつのみそしる                                          | 20<br>まめいりドライカレー<br>ぎゅうにゅう<br>わふうサラダ                           |
| 23<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくどうふ<br>きゅうりのごまずあえ                     | 24<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりのてりやき<br>にんじんしりしり<br>もずくじる                                                                         | 25<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくとなつやさ<br>いのこみ<br>ジャーマンポテト                   | 26<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>アジのなんばんづけ<br>けんちんじる                                                       | 27<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうが<br>いため<br>カリカリきゅうり<br>なすのみそしる |
| 30<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボナス<br>ニラたまスープ                        | ※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。<br><div>             がつ もくひょう<br/> <b>6月の目標</b><br/>             た<br/> <b>よくかんで食べよう</b> </div> |                                                                          |                                                                                                  |                                                                |



## よくかむための工夫

- 食材を少し大きめに切る：みじん切りや千切りより、乱切りの方が、かむ回数が増えます。
- かための食材を混ぜる：柔らかい食材だけでなく、かたい食材も混ぜる。
- 食物繊維の多い食材を選ぶ：ごぼう、こんにゃく、大豆など食物繊維が多い食品はかみごたえのあるものが多いです。
- きちんと椅子に座って食べる：姿勢よく椅子に座り、足の裏を地面につけると力が入りやすくなります。
- 「ながら食い」をしない：食事やかむことに集中し、食事の時間を大切にしましょう。
- 一口を小さくする：一口を小さくする方が、口の中に余白ができてよくかむことができます。

子どもの口腔機能の発達に合わせて、食べることが嫌にならないように取り組みましょう。  
歯の生え変わりの時期は、無理をしないでください。



## 令和7年度

## 6月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

| 日・曜          | 2日(月)                                                                                                                                                                                                              | 3日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4日(水)                                                                                                                                                                                                                                                     | 6日(金)                                                                                                                                                                                                                                                    | 9日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11日(水)                                                                                                                                                                                                                                             | 12日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17日(火)                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|              | 牛乳<br>ごはん<br>厚揚げのカレーあんかけ<br>さつまいもの豚汁                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>ごはん<br>さわらの香味焼き<br>小松菜の煮びたし<br>ワカメのみそ汁                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳<br>ごはん<br>鶏のかりかりあげ<br>海と畑のサラダ<br>かぼちゃの豆乳スープ                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>ごはん<br>あぶたま井の具<br>オクラの梅和え<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>ごはん<br>鶏ちゃん焼き<br>かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>ナスの炒め煮<br>じゃがいものみそ汁                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>ごはん<br>チリコンカン<br>アスパラサラダ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                            | 牛乳<br>ごはん<br>鶏のねぎ塩焼き<br>土佐酢和え<br>もやしのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉と春雨のオイスターいため<br>中華スープ                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳<br>ごはん<br>鶏つくね<br>キャベツとひじきの和え物<br>かぼちゃのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>ごはん<br>みそおでん<br>ピーマンの炒めもの                                                                                                                                                                                                          |                           |
| 材料名および使用量(ｇ) | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 12<br>生揚げ 40<br>たまねぎ 15<br>大根 35<br>小松菜 12<br>しょうが 0.25<br>にんにく 0.25<br>サラダ油 0.75<br>水 45<br>削り節 1.2<br>昆布だし 0.2<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 3<br>うすくちしょうゆ 2<br>三温糖 1<br>カレー粉 0.1<br>かたくり粉 1.5 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>さわら 1切<br>根深ねぎ 5<br>にんにく 0.3<br>しょうが 0.3<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 2<br>三温糖 1.5<br>みりん 1.5<br>生揚げ 15<br>小松菜 32<br>えのきたけ 8<br>三温糖 0.5<br>きゅうり 1.8<br>みりん 0.3<br>煮干しだし 1<br>油揚げ 10<br>えのきたけ 15<br>たまねぎ 15<br>カットわかめ 0.5<br>みそ 8<br>煮干しだし 3<br>昆布だし 0.3 | 普通牛乳 206<br>コッペパン 1<br>鶏むね肉 1枚<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.2<br>ごま油 0.6<br>料理酒 1.8<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>米粉 5<br>水 2<br>玄米フレーク 5<br>サラダ油 6.5<br>芽ひじき 0.5<br>キャベツ 20<br>きゅうり 5<br>にんにく 5<br>スイートコーン 5<br>ツナフレーク 5<br>米酢 1.4<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>三温糖 0.3<br>こしょう 0.01 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>たまねぎ 30<br>油揚げ 15<br>たまねぎ 40<br>葉ねぎ 8<br>じゃがいも 1<br>ピーマン 10<br>スイートコーン 10<br>にんにく 0.3<br>ごま油 1<br>みそ 3<br>料理酒 1<br>昆布だし 0.3<br>かたくり粉 1.5<br>オクラ 10<br>えのきたけ 10<br>キャベツ 20<br>刻みのり 0.3<br>梅干し 2<br>こいくちしょうゆ 1<br>三温糖 0.7            | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 55<br>料理酒 45<br>たまねぎ 4<br>にんにく 10<br>キャベツ 50<br>ピーマン 10<br>スイートコーン 10<br>にんにく 0.3<br>ごま油 1<br>みそ 3<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>三温糖 1<br>豆腐 10<br>にんにく 10<br>鶏卵 12<br>葉ねぎ 5<br>削り節 2<br>昆布だし 0.5<br>ぶなしめじ 2.2<br>にんにく 0.2<br>糸みつば 3<br>削り節 2<br>昆布だし 0.5<br>うすくちしょうゆ 2.2<br>食塩 0.2 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>赤魚 1切<br>料理酒 3<br>こいくちしょうゆ 5<br>三温糖 2<br>生姜 0.5<br>豚もも肉 14<br>料理酒 1<br>しょうが 0.2<br>なす 30<br>サラダ油 2<br>ピーマン 10<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>いりごま 1<br>キャベツ 0.3<br>こしょう 0.02                                                                                     | 普通牛乳 206<br>コッペパン 1<br>豚挽肉 40<br>豚レバー 5<br>レッドキドニー 32<br>たまねぎ 50<br>にんにく 15<br>じゃがいも 50<br>サラダ油 1<br>カットマト缶 15<br>ウスターソース 7<br>カレー粉 0.1<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.02                                                                                     | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 42<br>春南(乾) 10<br>たまねぎ 18<br>キャベツ 18<br>たけのこ 5<br>にんにく 8<br>ごま油 1.2<br>食塩 0.4<br>ほうれん草 32<br>ごま油 5<br>白菜 24<br>かつお節 0.3<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>三温糖 0.5<br>みりん 0.5<br>米酢 0.8<br>緑豆もやし 20<br>えのきたけ 10<br>チンゲンサイ 15<br>きくらげ 0.2<br>チンキスープ 16<br>中華スープ 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.01 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 42<br>木綿豆腐 8<br>たまねぎ 15<br>ごぼう 10<br>葉ねぎ 3<br>しょうが 0.3<br>こいくちしょうゆ 1.2<br>かたくり粉 1.5<br>みそ 3<br>料理酒 1.5<br>三温糖 1<br>芽ひじき 14<br>キャベツ 20<br>きゅうり 8<br>にんにく 5<br>米酢 1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>三温糖 0.5<br>ごま油 0.8<br>かぼちゃ 35<br>たまねぎ 10<br>生揚げ 10<br>葉ねぎ 3<br>みそ 8<br>煮干しだし 3<br>昆布だし 0.3 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏むね肉 45<br>木綿豆腐 8<br>たまねぎ 15<br>ごぼう 10<br>葉ねぎ 3<br>じゃがいも 0.3<br>こいくちしょうゆ 1.2<br>かたくり粉 1.5<br>みそ 3<br>料理酒 1.5<br>三温糖 2<br>芽ひじき 14<br>キャベツ 20<br>きゅうり 8<br>にんにく 5<br>米酢 1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>三温糖 0.5<br>ごま油 0.8<br>かぼちゃ 35<br>たまねぎ 10<br>生揚げ 10<br>葉ねぎ 3<br>みそ 8<br>煮干しだし 3<br>昆布だし 0.3 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏むね肉 25<br>かんもどき 20<br>野焼竹輪 15<br>板こんにゃく 25<br>大根 60<br>じゃがいも 40<br>削り節 2<br>昆布だし 0.5<br>水 85<br>料理酒 1<br>三温糖 2<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>みそ 4<br>ピーマン 0.5<br>牛肉 8<br>こいくちしょうゆ 1.6<br>料理酒 1<br>みりん 1<br>ごま油 1<br>いりごま 0.4 |                           |
|              | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                          | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                             | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                 | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                                         | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                          | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g                                                                                                                                                                                                                | 中学<br>180kcal 24.9g 19.0g |
|              | 日・曜                                                                                                                                                                                                                | 18日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                | 19日(木)                                                                                                                                                                                                                                                    | 20日(金)                                                                                                                                                                                                                                                   | 23日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25日(水)                                                                                                                                                                                                                                             | 26日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>□：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>△：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳<br>こがたパン<br>ラトウイコスバゲティ<br>こまツナサラダ                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳<br>ごはん<br>さけフライ<br>ひじきと大豆の煮物<br>きゃべつのみそ汁                                                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>ごはん<br>豆入りドライカレー具<br>和風サラダ                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳<br>ごはん<br>肉豆腐<br>きゅうりのごま酢和え                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>ごはん<br>鶏の照り焼き<br>人参しりしり<br>もずく汁                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉と夏野菜の煮込み<br>ジャーマンポテト                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>ごはん<br>アジの南蛮漬け<br>けんちん汁                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>かりかりきゅうり<br>なすのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳<br>ごはん<br>マーボーナス<br>ニラ玉スープ                                                                                                                                                                                                                                                                               | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>□：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>△：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              | 材料名および使用量(ｇ)                                                                                                                                                                                                       | 普通牛乳 206<br>こがたパン 1<br>ソーセージ 45<br>たまねぎ 16<br>なす 40<br>パプリカ 15<br>ズッキーニ 10<br>トマト 10<br>にんにく 0.3<br>サラダ油 1.5<br>オリーブ油 1.5<br>食塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>コンソメ 0.5<br>トマトケチャップ 8<br>ウスターソース 2                                                                               | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>ソーメンフライ 1<br>サラダ油 4<br>中濃ソース 5<br>たまねぎ 3<br>大豆水煮 10<br>にんにく 8<br>ごぼう 5<br>つきこんにゃく 5<br>さやいんげん 5<br>ごま油 1<br>料理酒 1<br>三温糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>煮干しだし 1<br>キャベツ 20<br>えのきたけ 8<br>葉ねぎ 4<br>生揚げ 8<br>みそ 8<br>煮干しだし 3<br>昆布だし 0.3      | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>豚挽肉 15<br>大豆水煮 30<br>たまねぎ 65<br>木綿豆腐 90<br>にんにく 20<br>小松菜 15<br>ごま油 1.5<br>料理酒 2<br>三温糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 5.5<br>みりん 0.5<br>水 20<br>野焼竹輪 5<br>きゅうり 30<br>緑豆もやし 15<br>にんにく 6<br>いりごま 0.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>米酢 1.5<br>三温糖 1.5<br>練りごま 1 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 30<br>たまねぎ 50<br>しらたき 20<br>木綿豆腐 90<br>えのきたけ 20<br>小松菜 15<br>ごま油 1.5<br>料理酒 2<br>三温糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 5.5<br>みりん 0.5<br>水 20<br>野焼竹輪 5<br>きゅうり 30<br>緑豆もやし 15<br>にんにく 6<br>いりごま 0.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>米酢 1.5<br>三温糖 1.5<br>練りごま 1                                                 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 30<br>こいくちしょうゆ 2.8<br>料理酒 2<br>ズッキーニ 1.5<br>なす 35<br>パプリカ 10<br>にんにく 0.2<br>カットマト缶 40<br>オリーブ油 2<br>水 40<br>コンソメ 2<br>食塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>鶏卵 8<br>もずく 17<br>大根 15<br>木綿豆腐 12<br>糸みつば 4<br>削り節 2<br>昆布だし 0.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>食塩 0.3 | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 65<br>ひよこめ 20<br>たまねぎ 40<br>ズッキーニ 15<br>なす 15<br>パプリカ 10<br>にんにく 0.2<br>カットマト缶 40<br>オリーブ油 2<br>水 40<br>コンソメ 2<br>食塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>じゃがいも 40<br>たまねぎ 10<br>カットベーコン 10<br>ごま油 0.3<br>ごぼう 0.15<br>里芋 0.01<br>葉ねぎ 0.8 | 普通牛乳 206<br>コッペパン 1<br>豚挽肉 40<br>豚レバー 5<br>レッドキドニー 32<br>たまねぎ 50<br>にんにく 15<br>ピーマン 3<br>米酢 5<br>三温糖 2.5<br>うすくちしょうゆ 0.2<br>食塩 0.1<br>鶏むね肉 15<br>木綿豆腐 20<br>大根 15<br>にんにく 10<br>ごぼう 10<br>つきこんにゃく 10<br>里芋 4<br>葉ねぎ 4<br>削り節 2<br>昆布だし 0.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>食塩 0.2                                                   | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>鶏もも肉 50<br>たまねぎ 45<br>キャベツ 35<br>小松菜 20<br>生姜 1.2<br>ごま油 1.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>三温糖 1.2<br>みりん 2.5<br>こしょう 0.02<br>緑豆もやし 30<br>きゅうり 30<br>米酢 2<br>三温糖 1.6<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>たけのこ 2<br>ごま油 0.2<br>なす 15<br>豆苗 5<br>生揚げ 10<br>みそ 8<br>煮干しだし 3<br>昆布だし 0.3                             | 普通牛乳 206<br>精白米 92<br>豚もも肉 50<br>しょうがにんにく 0.2<br>たまねぎ 35<br>たけのこ 5<br>ごま油 0.5<br>料理酒 2<br>三温糖 2<br>こいくちしょうゆ 2<br>赤みそ 4<br>トウバンジャン 0.1<br>なす 45<br>サラダ油 3<br>かたくり粉 2<br>葉ねぎ 2<br>たまねぎ 10<br>えのきたけ 10<br>きくらげ 0.2<br>鶏卵 15<br>にら 10<br>チンキスープ 16<br>中華スープ 0.4<br>うすくちしょうゆ 2<br>食塩 0.2<br>かたくり粉 0.8<br>ごま油 0.5 | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 中学<br>627kcal 24.2g 22.4g                                                                                                                                                                                                                                             | 中学<br>661kcal 25.7g 18.0g                                                                                                                                                                                                                                 | 中学<br>657kcal 25.3g 21.3g                                                                                                                                                                                                                                | 中学<br>658kcal 27.8g 20.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>659kcal 30.0g 23.2g                                                                                                                                                                                                                                                         | 中学<br>640kcal 31.9g 25.7g                                                                                                                                                                                                                          | 中学<br>660kcal 31.6g 17.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 中学<br>654kcal 27.1g 20.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>656kcal 25.2g 22.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 18日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                | 19日(木)                                                                                                                                                                                                                                                    | 20日(金)                                                                                                                                                                                                                                                   | 23日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25日(水)                                                                                                                                                                                                                                             | 26日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 中学<br>627kcal 24.2g 22.4g                                                                                                                                                                                                                                             | 中学<br>661kcal 25.7g 18.0g                                                                                                                                                                                                                                 | 中学<br>657kcal 25.3g 21.3g                                                                                                                                                                                                                                | 中学<br>658kcal 27.8g 20.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>659kcal 30.0g 23.2g                                                                                                                                                                                                                                                         | 中学<br>640kcal 31.9g 25.7g                                                                                                                                                                                                                          | 中学<br>660kcal 31.6g 17.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 中学<br>654kcal 27.1g 20.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>656kcal 25.2g 22.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 18日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                | 19日(木)                                                                                                                                                                                                                                                    | 20日(金)                                                                                                                                                                                                                                                   | 23日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25日(水)                                                                                                                                                                                                                                             | 26日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                    | 中学<br>627kcal 24.2g 22.4g                                                                                                                                                                                                                                             | 中学<br>661kcal 25.7g 18.0g                                                                                                                                                                                                                                 | 中学<br>657kcal 25.3g 21.3g                                                                                                                                                                                                                                | 中学<br>658kcal 27.8g 20.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>659kcal 30.0g 23.2g                                                                                                                                                                                                                                                         | 中学<br>640kcal 31.9g 25.7g                                                                                                                                                                                                                          | 中学<br>660kcal 31.6g 17.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 中学<br>654kcal 27.1g 20.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中学<br>656kcal 25.2g 22.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ○：赤色の食品<br>(体をつくるものになるもの)<br>△：黄色の食品(熱や力になるもの)<br>□：緑色の食品<br>(体の調子を整えるもの)<br>※学年ごとに量を調整しています。<br>分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、<br>小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量<br>を配膳します。                                                                                |                           |

しゅん しょうさい  
旬の食材

アジ、アスパラガス、にら、ズッキーニ、ピーマン、なす、きゅうり、たまねぎ

旬の食材

