



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
1 まめいりドライカレー ぎゅうにゅう ハムサラダ	2 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ なすのいために さつまいものぶたじる	3 パインパン（こがた） ぎゅうにゅう ミートスパゲティー こまつなサラダ	4 ★カミカミ献立 ごはん ぎゅうにゅう とりのうめマヨやき きんぴらごぼう こまつなのみそしる	5 創立記念日 
8 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ワカメのすのもの	9 ごはん ぎゅうにゅう とりのカレーやき ズッキーニソテー コンソメスープ	10 コッペパン ぎゅうにゅう コロケ キャベツのソテー ミネストローネ	11 ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき なすとピーマンの みそいため かきたまじる	12 ごはん ぎゅうにゅう キャベツつくね くきワカメのいために かぼちゃのみそしる
15 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに じゃがいものみそしる	16 ごはん ぎゅうにゅう とりのねぎしおやき にんじんしりしり もずくじる	17 こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのラタ トウイユソース ジャーマンポテト きのこスープ みかんゼリー	18 ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ けんちんじる	19 おやこどん ぎゅうにゅう こまつなのおかかあえ きのこのみそしる
22 スタミナどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	23 ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ オクラのうめあえ とうがんじる	24 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー アスパラサラダ	25 ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう みそにこみうどん きんぴらだいず	26 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょう がいため わかめのみそしる
29 タコライス ぎゅうにゅう やさいスープ	30 ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー きりぼしだいこん のちゅうかあえ たまごスープ	※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。 がつ もくひょう 6月の目標 よくかんで食べよう うまにかめずに丸のみする、食べものを口にためてなかなかのみ込めない、 よだれが出たり食べこぼしが多い、食事に時間がかかるといった場合は、 かむ力やのみ込む力がまだ十分に育っていない場合があります。 6月4日は虫歯予防デーです。よくかんで食べることで、だ液がしっかり出 て虫歯を防ぐ効果もあります。かむことを意識して食事をしましょう。		

ちから そだ
かむ力を育てよう！

☑奥歯でかんでいるか：

前歯だけでかんでいるとあごは動きません。あごの上下の動きがしっかりできているか確認しましょう。

☑舌でつぶしているか： 舌を動かすことができているか確認しましょう。

☑すりつぶしているか：

奥歯ですりつぶして「食塊」を形成できれば、かむことにはほぼ問題ないといえます。



令和8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	1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12日(金)			15日(月)			16日(火)					
	ごはん 牛乳 豆入りドライカレー具 ハムサラダ			ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ ナスの炒め煮 さつまいもの豚汁			パイナップル(こがた) 牛乳 ミートスパゲティー こまつナサラダ			ごはん 牛乳 鶏の梅マヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁			ごはん 牛乳 豚じゃが ワカメの酢の物			ごはん 牛乳 鶏のカレー焼き ズッキーニのソテー コンソメスープ			コッペパン 牛乳 コロッケ キャベツのソテー ミネストローネ			ごはん 牛乳 さわらの塩焼き ナスとピーマンのみそ炒め かきたま汁			ごはん 牛乳 キャベツつくね 茎ワカメの炒め煮 かぼちゃのみそ汁			ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁			ごはん 牛乳 鶏のねぎ塩焼き 人参しりしり もずく汁					
材料名および使用量（g）	精白米	92	□	精白米	92	□	こがたパン パイナップル(砂糖漬)	1こ 3	△	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□			
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○			
	豚挽肉	30	○	赤魚	1切	○	普通牛乳	206	○	鶏もも肉	1枚	○	豚もも肉	50	○	鶏もも肉	1枚	○	コロッケ	1こ	□	さわら	1切	○	キャベツ入りつくね	1こ	○	高野豆腐	10	○	鶏もも肉	1枚	○			
	大豆水煮	34	○	料理酒	3		スパゲティー	50	□	こいくちしょうゆ	1		たまねぎ	40	△	しょうが	0.3	△	コロッケ	5	□	食塩	0.15		豚もも肉	5	○	豚挽肉	35	○	食塩	0.1				
	たまねぎ	65	△	こいくちしょうゆ	5		牛挽肉	20	○	料理酒	1		にんじん	25	△	にんにく	0.3	△	キャベツ	35	△	サラダ油	0.5	□	豚もも肉	14	○	茎ワカメ	1.6	○	干しいたけ	0.6	△			
	にんじん	10	△	三温糖	2	□	豚挽肉	20	○	梅干し	2	△	じゃがいも	70	□	にんにく	0.2		サラダ油	0.5	□	料理酒	1	○	料理酒	1	○	ごぼう	10	△	たまねぎ	30	△			
	ピーマン	8	△	生姜	0.5	△	レバー	6	○	マヨドレ	5	□	さやいんげん	8	△	カレー粉	0.3		食塩	0.1		食塩	0.1		なす	30	△	にんじん	8	△	にんじん	10	△			
	セロリ	8	△	豚もも肉	14	○	たまねぎ	40	△	白味噌	2.5	○	つきこんにやく	15	△	こいくちしょうゆ	1		カレー粉	0.01		サラダ油	2	□	サラダ油	2	□	つきこんにやく	8	△	さやいんげん	5	△			
	にんにく	0.3	△	料理酒	1		にんじん	18	△	ごぼう	30	△	サラダ油	1.5	□	みりん	0.5		カットベーコン	8	○	ピーマン	10	△	ピーマン	10	△	ごま油	0.5	□	うすくちしょうゆ	5		ごま油	1.2	□
	サラダ油	1	□	しょうが	0.2	△	マッシュルーム	10	△	にんじん	8	△	煮干しだし	2		料理酒	1		レッドキドニー	16	○	みそ	3	○	みそ	3	○	料理酒	1		しょうが	0.4	△	しょうが	0.4	△
	カレー粉	4.5	□	なす	30	△	サラダ油	1.5	□	焼き竹輪	8	○	昆布だし	0.2		エリンギ	10	△	押麦	8	□	たまねぎ	15	△	みそ	3	○	三温糖	1.8		三温糖	2	□	三温糖	2	□
	ナツメグ	0.01		サラダ油	2	□	食塩	0.2		昆布	5		料理酒	2		オリーブ油	1.5	□	たまねぎ	20	□	じゃがいも	20	□	料理酒	1		三温糖	0.5	□	みりん	2		みりん	2	
	食塩	0.4		ピーマン	10	△	こしょう	0.01		ごま油	1	□	三温糖	2	□	にんにく	0.1	△	オリーブ油	1.5	□	にんじん	10	△	みりん	0.3		料理酒	1		昆布だし	0.1		ツナフレーク	10	○
	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	3		カットマト缶	18	△	料理酒	1		三温糖	0.4	□	うすくちしょうゆ	3		食塩	0.2		にんにく	0.3	△	いりごま	0.5	□	かぼちゃ	35	△	削り節	1	○	なたね油	0.6	□
	トマトケチャップ	2		三温糖	1	□	トマトケチャップ	10	△	三温糖	2		こいくちしょうゆ	3		みりん	0.2		カットマト缶	16	△	昆布だし	16	△	油揚げ	10	○	たまねぎ	10	△	水	60		こしょう	0.02	
	ウスターソース	2		料理酒	1		ウスターソース	2		こいくちしょうゆ	2		みりん	0.5		水	70		オリーブ油	0.5	□	にんにく	0.3	△	ぶなしめじ	10	△	葉ねぎ	3	△	じゃがいも	40	□	もずく(塩抜き)	17	○
	水	20		みりん	0.3		小松菜	20	△	いりごま	0.3	□	きゅうり	10	△	キャベツ	10	△	食塩	0.2		食塩	0.2		木綿豆腐	10	△	みそ	8	○	たまねぎ	10	△	大根	15	△
	チキンハム	10	○	さつまいも	25	□	にんじん	10	△	ぶなしめじ	8	△	キャベツ	10	△	カットわかめ	1	○	こしょう	0.01		チキンスープ	16		鶏卵	12	○	煮干しだし	3		生揚げ	10	○	にんじん	10	△
	キャベツ	30	△	たまねぎ	10	△	スイートコーン	4	△	生揚げ	10	○	カットわかめ	1	○	米酢	2		コンソメ	0.8		水	100		葉ねぎ	5	△	昆布だし	0.3		カットわかめ	0.3	○	木綿豆腐	12	○
	きゅうり	15	△	にんじん	10	△	ツナフレーク	8	○	みそ	8	○	米酢	2		えのきたけ	8	△	チキンスープ	16					削り節	2	○	みそ	8	○	みそ	8	○	糸みつば	4	△
	にんじん	10	△	生揚げ	10	○	オリーブ油	0.5	□	昆布だし	0.3		うすくちしょうゆ	1.6		サラダ油	0.3	□	コンソメ	0.5					うすくちしょうゆ	2.2		食塩	0.2		煮干しだし	3		削り節	2	○
	サラダ油	1.5	□	葉ねぎ	4	△	食塩	0.2								チキンスープ	16							食塩	0.2		昆布だし	0.3		うすくちしょうゆ	2		食塩	0.3		
	米酢	2		煮干しだし	3		こしょう	0.01								コンソメ	0.5																			
	食塩	0.2		昆布だし	0.3											食塩	0.3																			
	三温糖	0.1	□												こしょう	0.01																				
	こしょう	0.01																																		
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 666kcal 26.2g 21.9g			エネルギー/たんぱく質/脂質 677kcal 32.0g 19.1g			エネルギー/たんぱく質/脂質 684kcal 30.9g 23.5g			エネルギー/たんぱく質/脂質 687kcal 28.7g 24.7g			エネルギー/たんぱく質/脂質 675kcal 25.6g 18.0g			エネルギー/たんぱく質/脂質 645kcal 27.5g 21.6g			エネルギー/たんぱく質/脂質 656kcal 23.6g 23.3g			エネルギー/たんぱく質/脂質 650kcal 32.3g 21.0g			エネルギー/たんぱく質/脂質 668kcal 23.3g 21.0g			エネルギー/たんぱく質/脂質 662kcal 28.2g 19.9g			エネルギー/たんぱく質/脂質 663kcal 29.1g 23.8g					
日・曜	17日(水)			18日(木)			19日(金)			22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26日(金)			29日(月)			30日(火)								
	黒糖パン 牛乳・みかんゼリー 鶏肉のラタウイユソース ジャーマンポテト きのこスープ			ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け けんちん汁			ごはん 牛乳 親子丼の具 小松菜のおかか和え きのこのみそ汁			ごはん 牛乳 スタミナ丼の具 春雨スープ			ごはん 牛乳 鰯の竜田あげ オクラの梅和え とうがん汁			コッペパン 牛乳 クリームシチュー アスパラサラダ			ごはん(少なめ) 牛乳 みそ煮込みうどん きんぴら大豆			ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ワカメのみそ汁			ごはん 牛乳 タコライスの具 野菜スープ			ごはん 牛乳 ユーリンチー 切り干し大根の中華和え 卵スープ								
材料名および使用量（g）	黒糖パン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1こ	□	精白米	85	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	○：赤色の食品（体をつくるもとになるもの） □：黄色の食品 （熱や力になるもの） △：緑色の食品（体の調子を整えるもの） ※学年ごとに量を調整しています。 分量は中学部を基準とし、幼稚園部は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高部は中学部と同じ量を配膳します。					
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○						
	鶏もも肉	1枚	○	あじ	1切	○	鶏もも肉	38	○	豚もも肉	38	○	さわら	1切	○	鶏もも肉	50	○	うどん(ゆで)	65	□	豚もも肉	50	○	豚挽肉	45	○	鶏もも肉	60	○						
	料理酒	1		料理酒	1		たまねぎ	35	△	生揚げ	20	○	たまねぎ	0.3	△	たまねぎ	30	△	鶏もも肉	30	○	たまねぎ	45	△	たまねぎ	45	△	料理酒	1							
	食塩	0.1		かたくり粉	5	□	干しいたけ	0.4	△	たまねぎ	30	△	料理酒	2		にんじん	20	△	大根	20	△	キャベツ	35	△	にんじん	15	△	こいくちしょうゆ	1							
	たまねぎ	8	△	サラダ油	4	□	鶏卵	38	○	にんじん	15	△	こいくちしょうゆ	3		ぶなしめじ	10	△	白菜	20	△	小松菜	20	△	にんにく	0.3	△	かたくり粉	7	□						
	ズッキーニ	8	△	たまねぎ	10	△	葉ねぎ	5	△	緑豆もやし	40	△																								