

令和7年6月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

日	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉になる	き 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	中・高	しょう 1～3ねん	しょう 4～6ねん
							たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
							脂質	脂質	脂質
2月			おふのみそしる あつあげのきのこソース とりとインゲンんのあっさり	とうふ みそ とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ 強化米 ふ さとう かたくりこ あぶら	しめじ しいたけ えのき たまねぎ きりぼしだいこん いんげん	802 kcal 35.9 g 22.6 g 1.8 g	487 kcal 24.5 g 17.2 g 1.3 g	701 kcal 32.2 g 20.9 g 1.6 g
3月			じゃがいものみそしる ホイコーロー おほかあえ オレンジ	みそ にぼし ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ 強化米 じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ ごまつな あおピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん オレンジ	850 kcal 30.8 g 27.2 g 2.4 g	526 kcal 21.3 g 20.4 g 1.5 g	746 kcal 27.7 g 25.0 g 2.0 g
★4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べましょう。									
4月			みずなのみそしる さばのしおやき きざみこんぶのいりに	わかめ こおりどうふ みそ さば こんぶ なまあげ だいず ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゃがいも あぶら さとう	みずな きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	808 kcal 34.7 g 25.0 g 2.3 g	490 kcal 23.5 g 18.9 g 1.6 g	676 kcal 28.4 g 20.5 g 1.9 g
5月			とりとこんさいのみそしる かみかみきあげ しおこんぶあえ	とりもも こおりどうふ にぼし みそ しおこんぶ ぎゅう にゅう	強化米 こめ さとも さとう あぶら	だいこん ごまつな にんじん だいずもやし	766 kcal 25.3 g 24.4 g 1.8 g	478 kcal 17.7 g 19.6 g 1.2 g	659 kcal 22.9 g 22.0 g 1.6 g
6月			きのこのみそしる ししゃもフライ かぼちゃのそぼろあん スティックチーズ	とうふ にぼし みそ ししゃも とりひきにく チーズ ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら さとう かた くりこ	しめじ ごまつな かぼちゃ	800 kcal 31.7 g 23.8 g 2.4 g	525 kcal 24.3 g 20.0 g 1.9 g	712 kcal 29.3 g 22.7 g 2.2 g
9月			わかめのみそしる ホキのあますあん ごうみあえ	とうふ わかめ みそ ホキ ぎゅう にゅう	強化米 こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	えのき たまねぎ あかパプリカ チンゲンサイ にんじ ん もやし	758 kcal 32.8 g 20.3 g 2.1 g	460 kcal 22.5 g 15.8 g 1.6 g	645 kcal 27.3 g 18.3 g 2.0 g
10月			みょうごのみそしる あかうおのさかむしに ごもくまめ ほうれんそうのごまあえ	みそ あかうお だいず とりもも こんぶ ぎゅうにゅう	強化米 こめ こんにやく じゃがい も あぶら さとう ごま	だいこん ほうさい みょうご にん じん ほうれんそう だいずもやし	777 kcal 37.1 g 17.6 g 2.5 g	471 kcal 25.4 g 14.2 g 1.8 g	662 kcal 31.2 g 16.2 g 2.2 g
11月			レーズンクリーム とうにゅうポテトスープ なつやさいとちきんのおりがやき きゃべつさらだ	こおりどうふ とうにゅう とりもも こなチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン レーズンクリーム じゃ がいも オリーブあぶら あぶら さ とう	しめじ コーン なす あかパプリカ たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり ピーマン	786 kcal 39.5 g 24.5 g 2.8 g	529 kcal 26.5 g 17.8 g 1.8 g	719 kcal 35.8 g 22.7 g 2.5 g
12月			こねぎのスープ しらすさらだ	とりひきにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら ほるさめ さとう	たまねぎ にんじん なす ピーマン ズッキーニ コーン トマト だいこ ん こねぎ ごまつな もやし	805 kcal 28.3 g 23.8 g 2.9 g	489 kcal 19.7 g 18.2 g 2.0 g	701 kcal 25.8 g 22.2 g 2.7 g
13月			きむちうどんしる ツナサラダ ナッツいため	ぶたにく こおりどうふ ひじき かつおフレーク ぎゅうにゅう	ソフトめん ごまあぶら さとう じゃがいも アーモンド バター	ほうさい チンゲンサイ えのき には ほうさい ほうれんそう たまねぎ キャベツ	842 kcal 40.1 g 29.3 g 2.3 g	565 kcal 27.6 g 21.8 g 1.6 g	707 kcal 34.4 g 26.9 g 1.9 g
★16日から20日は地場産物活用週間です。地元の味を感じながら食べましょう。									
16月			なめこじる ふくしまけんさんチキンカツ ごまつなからしマヨサラダ	とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう とり	強化米 こめ しゅつこくまい あぶら マヨネーズ	なめこ ねぎ ごまつな きゅうり	863 kcal 30.0 g 31.2 g 1.7 g	554 kcal 21.1 g 22.9 g 1.2 g	746 kcal 25.9 g 26.5 g 1.4 g
17月			だいこんのみそしる ぶたにくのあまからいため きゃべつとにんじんのひじきあえ	あぶらあげ みそ オムレツ わかめ だいず ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき	強化米 こめ さとう 油	だいこん ごまつな たまねぎ キャベツ にんじん	834 kcal 31.0 g 30.4 g 1.8 g	508 kcal 21.3 g 22.3 g 1.4 g	728 kcal 27.9 g 28.0 g 1.7 g
18月			けんさんブルーベリージャム なコストローネ とりにくのハーブやき ぶろっこリーのまりね	ぶたにく だいず みそ とりもも こなチーズ ぎゅうにゅう	ロールパン ブルーベリージャム じゃがいも オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん セロリ いんげ ん トマト ブロッコリー あかパプリカ きゅうり	775 kcal 35.0 g 29.9 g 3.1 g	521 kcal 24.8 g 22.5 g 1.9 g	691 kcal 30.8 g 26.9 g 2.6 g
19月			いんげんのみそしる いわしのかんるに きゃべつしょうががえ カレーきんばら けんさんりんごゼリー	とうふ みそ いわし ひじき ぎゅう にゅう	強化米 こめ じゃがいも しらたき あぶら りんごゼリー	ねぎ いんげん キャベツ ごまつな もやし ピーマン	761 kcal 29.6 g 19.1 g 2.2 g	479 kcal 21.2 g 15.9 g 1.8 g	654 kcal 25.8 g 17.2 g 2.0 g
20月			ぶたどん(く) ごぼうのみそしる アスパラサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	強化米 こめ しらたき さとう じゃがいも あぶら アーモ ンド	たまねぎ ねぎ ピーマン しいたけ ごぼう だいこん アスパ ラ ブロッコリー あかパプリカ	846 kcal 31.1 g 28.0 g 2.1 g	514 kcal 21.2 g 20.8 g 1.5 g	742 kcal 28.0 g 25.9 g 1.8 g
23月			さとものみすましじる たらのみそまよやき とうがんのあっさり にんじんのりあえ	こおりどうふ わかめ たら みそ とりひきにく のり ぎゅうにゅう	強化米 こめ さとも あぶら さとう マヨネーズ	ごまつな とうがん えのき にんじ ん キャベツ	783 kcal 33.4 g 23.2 g 2.4 g	478 kcal 22.9 g 17.7 g 1.9 g	686 kcal 30.4 g 21.6 g 2.3 g
24月			なすのみそしる にくだうふ わかめのみそあえ	だいず さくらえび みそ ぶたにく やきどうふ わかめ ぎゅう にゅう	強化米 こめ 油 さとう しらたき	えだめめ もやし なす いんげん えのき にんじん しいた け ねぎ キャベツ	829 kcal 36.4 g 28.9 g 2.5 g	498 kcal 24.9 g 21.3 g 1.8 g	724 kcal 33.0 g 26.7 g 2.2 g
25月			けんさんりんごジャム かぼちゃのポタージュ ホキのトマトソース ひじきさらだ	ホキ ひじき ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも バター かたくりこ あぶら オリーブ あぶら さとう アーモンド	かぼちゃ たまねぎ トマト ねぎ きゅうり えのき	770 kcal 32.6 g 24.7 g 2.3 g	506 kcal 22.0 g 17.9 g 1.6 g	685 kcal 27.5 g 22.2 g 2.1 g
26月			ちゅうかコーンスープ とりにくのオイスターいため みずなのサラダ	たまご とりむね ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゃがいも あぶら さとう しらたき マヨネーズ ごま	コーン ピーマン あかパプリカ もやし にんじん ごまつな みずな	763 kcal 34.5 g 19.2 g 2.6 g	464 kcal 23.5 g 15.0 g 1.7 g	670 kcal 31.2 g 18.0 g 2.4 g
27月			しおたんめん(く) まめのすのもの ミックスフルーツ	ぶたにく だいず かつおフレーク ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ほるさめ さとう	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな には ほうさい きゅうり もも パインアップル	830 kcal 21.5 g 27.8 g 3.0 g	557 kcal 16.1 g 20.7 g 2.1 g	664 kcal 19.8 g 25.4 g 2.8 g
30月			ごまつなのみそしる とんかつ こんさいいため	あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅう にゅう	強化米 こめ あぶら こんにやく じゃがいも	ごまつな もやし ごぼう にんじん しめじ	792 kcal 30.5 g 23.9 g 2.2 g	496 kcal 22.3 g 18.5 g 1.7 g	675 kcal 26.7 g 21.4 g 1.9 g
学校給食摂取基準							月平均栄養価		
中学・高等部エネルギー830kcal							たんぱく質26.9～41.5g		
小学部高学年エネルギー750kcal							脂質18.4～27.6g		
小学部低学年エネルギー530kcal							たんぱく質24.3～37.5g		
							脂質16.6～25.0g		
							たんぱく質17.2～26.5g		
							脂質11.7～17.6g		
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。							802 kcal	505 kcal	695 kcal
							32.5 g	22.6 g	28.7 g
							25.0 g	19.0 g	22.7 g
							2.3 g	1.7 g	2.1 g