

令和7年

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしを ととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ：エネルギー量 (kcal)	
						小学部	中・高等部
6/16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、新メニューの「スタミナ納豆」が登場します。スタミナ納豆は、鳥取県の給食で人気のメニューで、ひきわり納豆と鶏そぼろを合わせ、タバスコが使われているのが特徴です。今日は、鶏そぼろとひきわり納豆を別々にして提供します。そぼろと納豆を混ぜて、ご飯にかけて食べるのがおすすめです。別々に食べてもいいですよ。	エ： 561 塩： 1.5	エ： 738 塩： 2.0
	スタミナなっとう	なっとう とりにく	あぶら	こねぎ にんにく しょうが			
	いろどりごもきんぴら	さつまあげ だいず	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう れんこん ビーマン あかビーマン きビーマン			
	♡なめこ・とうふ・みつばのみぞしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん みつば			
6/17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		あなたの好きなみそ汁の具を教えてください！ 今月は、調理員さんの好きなみそ汁の具を紹介します！ 献立表に♡印がついている味噌汁には、調理員さんの好きなみそ汁の具を取り入れています。 献立表の下欄には、調理員さん・栄養教諭の紹介もしています。ぜひご覧ください！	エ： 594 塩： 1.8	エ： 787 塩： 2.3
	スナックレバー	とりにく とりレバー ぎゅうにゅう	かたくりこ ごま さとう あぶら	えだまめ			
	たくあんあえ		ごまあぶら	たくあん きゅうり もやし にんじん			
	♡とうふ・わかめのみぞしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん			
6/18 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		冷たいものの食べすぎに注意！ 	エ： 578 塩： 2.2	エ： 760 塩： 2.8
	ますのレモンソースかけ	ます	さとう	レモン たまねぎ			
	じゃがぶたキムチ	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく にら キムチ			
	ワントンスープ	ぶたにく	ごまあぶら こむぎこ	はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん			
6/19 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとう パン			エ： 579 塩： 2.7	エ： 711 塩： 3.2
	オムレツ(バックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	マゼドアンサラダ	チーズ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり コーン			
	コンソメジュリエヌ	ベーコン		だいこん にんじん はくさい えのきだけ パセリ			
	パナナ			パナナ			
6/20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！ 	エ： 577 塩： 2.2	エ： 742 塩： 3.0
	チーズタッカルビ	とりにく チーズ	ごまあぶら さとう	たまねぎ しめじ キャベツ			
	チョレギサラダ	のり	ごま さとう ごまあぶら	みずな きゅうり だいこん			
	サムゲタンぶうスープ	とりにく	あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく			
	げんきヨーグルト	ヨーグルト					
6/23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		めん類を食べるときは、具だくさんにし、栄養が偏らないようにしましょう。 インスタントラーメン + キャベツ + たまご卵 	エ： 571 塩： 1.7	エ： 737 塩： 2.2
	そぼろひじき	とりにく こうやどうふ ひじき	しらたき あぶら さとう	ごぼう グリンピース しょうが			
	ごまじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ もやし			
	♡ねぎのみぞしる	やきどうふ みそ	いたふ じゃがいも	えのきだけ ねぎ			
	パナナ			パナナ			
6/24 (火)	しおラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ にんにく しょうが		エ： 611 塩： 2.5	エ： 774 塩： 4.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくしゅうまい	とりにく ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく			
	ごますあえ		さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん ほうれんそう まめもやし			
6/25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！ 	エ： 576 塩： 1.7	エ： 757 塩： 2.2
	岩手県産サバみそカツ	サバ みそ	こむぎこ パンこ あぶら	しょうが			
	こんさいのあまからいため	ぶたにく	あぶら ごま さとう	れんこん ごぼう にんじん にんにく			
	♡とうふ・じゃがいも・わかめのみぞしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん			
	サワーゼリー	だっしふんにゅう	さとう	レモン			
6/26 (木)	チーズコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン			エ： 544 塩： 2.7	エ： 708 塩： 3.7
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	さとう	にんにく トマト			
	するめとれんこんのサラダ	さきいか	あぶら さとう ごま	れんこん キャベツ きゅうり			
	ベーコンとはくさいのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん はくさい しょうが しめじ			
6/27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		毎月28日は「いわて適塩・減塩の日」です。学校給食では、日常的にだしや香辛料、酸味を活用して減塩に取り組んでいます。今日のつくねには生薑や小葱を加えています。香味野菜を加えることで、塩分控えめでもごはんがすすむおいしいつくねにしました◎	エ： 609 塩： 1.6	エ： 778 塩： 2.4
	てづくりとりつくね	とりにく たまご とうふ	こむぎこ かたくりこ さとう マヨネーズ	しょうが たまねぎ こねぎ			
	じゃがいものにくみそかけ	ぶたにく みそ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが			
	♡たまごにらのみぞしる	たまご とうふ みそ	ふ	にら もやし			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

ちょうりいん しょうかい うらめん み
調理員さんの紹介③(裏面も見えてね～！)



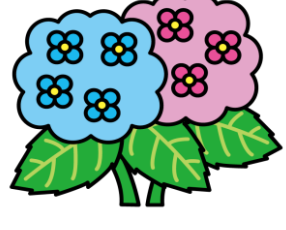
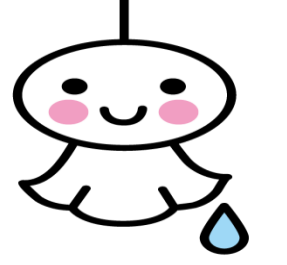
名前 こんの かおる さん
好きな味噌汁の具 とうふ・なめこ・三つ葉
好きな食べ物 モンブラン・焼きたもも
みんなに一言
これからもおいしい給食づくりを頑張りますので、元氣にもりもりたくさん食べてね！



名前 わだ ひろこ さん
好きな味噌汁の具 とうふ・わかめ
好きな食べ物 カレーライス
みんなに一言
おいしい給食づくりこれからも頑張ります♡

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）	ゆうしょく 夕食 ★印がついたデザートは せいうんこうぼう 星雲工房さんの手作りです♪	工：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）
6/16 (月)			ごはん サバのごまやき にくじゃが とんじる さくらんぼ	工： 823 塩： 3.0
6/17 (火)	ごはん いわしのうめに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	工： 627 塩： 2.4	ごはん ふたにくのしょうがやき ポテトのカレーいため みそしる バナナ	工： 729 塩： 2.3
6/18 (水)	しょくパン りんごジャム めだまやき&ウインナー（バックケチャップ） マカロニサラダ コンソメスープ マスカットジョア	工： 614 塩： 2.1	チキンカレー ゆでたまご カリボリあえ まっちゃんケーキ★	工： 726 塩： 2.8
6/19 (木)	ごはん サバのみそに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	工： 605 塩： 2.2	ごはん いかのチリソースかけ ほうれんそうぎょうざ こまつなとひじきのナムル にくだんごスープ ひとくちりんごゼリー	工： 834 塩： 3.2
6/20 (金)	ごはん うめふりかけ しらすとわかめのたまごまき がんものおろしに みそしる ヤクルト	工： 600 塩： 2.1		
6/23 (月)			ごはん ししゃもフライ ごぼうのピリからいため みそしる メロン	工： 715 塩： 2.0
6/24 (火)	ごはん なっとう ほうれんそういりたまごまき じゃがいものわふうソテー みそしる ヤクルト	工： 606 塩： 2.0	☆1 南 リクエストメニュー☆ ごはん ホイコーロー ほうれんそうのナムル すいぎょうざスープ チョコケーキ	 工： 704 塩： 2.5
6/25 (水)	ごはん にしんのこんぶに きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	工： 607 塩： 3.1	キジやきどん おひたし みそしる カルシウムウエハース	工： 823 塩： 4.3
6/26 (木)	ごはん ミートボール やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	工： 676 塩： 2.2	ごはん とりのネギやき きりぼしだいこんのキムチいため かいせんうまに さくらんぼ	工： 701 塩： 2.1
6/27 (金)	わかめごはん とりとこんにゃくのゆずいため ごまあえ みそしる ヤクルト	工： 622 塩： 2.2		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

ちようりいん えいよう きょうゆ しょうかい
調理員さんと栄養教諭の紹介④

ちようりいん めい えいよう きょうゆ めい
調理員さん8名、栄養教諭1名で

まいにち きゅうしょく つく
毎日の給食を作っています。

ねが
よろしく願いいたします！



なまえ さとう やすこ さん
好きな味噌汁の具 ネギ
好きな食べ物 ラーメン🍜
みんなに一言
いつも元気もりもり給食を食べてくれて
ありがとうございます。そして「ごちそう
さまでした！」の元気なあいさつありがとう
ございます。とてもうれしいです。
これから頑張りますのでよろしくお願い
いたします！



なまえ はたの よしえ さん
好きな味噌汁の具 お豆腐・じゃが芋・わかめ
好きな食べ物 アイスクリーム・おせんべい
みんなに一言
あたらしくはいいました。
がんばりますのでよろしく
お願いいたします🍷



なまえ みうら まゆ(栄養教諭)
好きな味噌汁の具 にら・たまご
好きな食べ物 鶏の唐揚げ
みんなに一言
みなさんにとって、給食が
楽しいひとときになりますように！
今年度もよろしくお願いします。