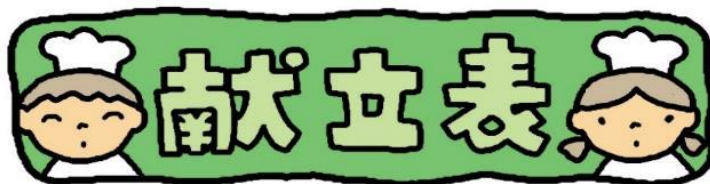




令和7年度

6月



青森県立八戸第二養護学校

青森県立八戸高等支援学校

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でののはたらき			小低 小高 中学部・ 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
2	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		509
		せんぎりじる	あぶらあげ ひじき みそ		キャベツ にんじん きりぼしだいこん	621
		グリルチキン	とりにく			
		カレーふうみにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しいたけ	685
3	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		540
		たまごとたまねぎのスープ	たまご とりにく	でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな えのき	647
		ハンバーグケチャップソース	とりにく		たまねぎ トマト	
		やさいときのこのソテー	ベーコン	さとう あぶら	キャベツ パプリカ エリンギ しめじ	709
4	水	ぎゅうにゅう けんちんうどん	ぎゅうにゅう とりにく	うどん	はくさい にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	588
		いかてんぷら	なると あぶらあげ			628
		きりぼしだいこんサラダ	いか	こむぎこ あぶら やさいドレッシング	きりぼしだいこん コーン きゅうり にんじん	737
		はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こんぶ		はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	
5	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		497
		わかめスープ	わかめ	いたふ ごま	たまねぎ	
		かわりマーボー	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぶん	にんじん しいたけ たけのこ いんげん ながねぎ しょうが	617
		パンサンスー	ハム	はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ きくらげ オクラ	692
6	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		479
		はだいこんのみそしる	なまあげ みそ		だいこん はだいこん	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しょうが ピーマン パプリカ	597
		キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし ちくわ	さとう	キャベツ きゅうり にんじん うめ	669
9	月	ジョア (ストロベリー)	ジョア (ストロベリー)			532
		きのこのポークハヤシライス	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム エリンギ しめじ	662
		ブロッコリーサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー パプリカ カリフラワー コーン	746
		カトリンご			カトリンご	
10	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		513
		つみれじる	つみれ みそ		ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	621
		しろみざかなフライ	しろみざかな	パンこ あぶら		
		チーズいりこんぶとキャベツのサラダ	チーズ こんぶ	ナムルドレッシング	キャベツ こまつな にんじん	682
11	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		482
		チンゲンサイスープ	ベーコン	はるさめ	チンゲンサイ しいたけ にんじん しょうが	601
		ホイコーロー	ぶたにく	さとう あぶら	キャベツ ピーマン パプリカ ながねぎ	673
		もやしのちゅうかあえ	ツナ	ちゅうかドレッシング	もやし きゅうり にんじん きくらげ	
12	木	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう	こめこパン		601
		パンプキンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう		かぼちゃ たまねぎ にんじん	633
		プレーンオムレツ	たまご			
		スモークチキンマリネ	スモークチキン	イタリアンドレッシング	カリフラワー たまねぎ エリンギ きゅうり パプリカ	715
13	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		555
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	さといも でんぶん	ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	673
		わかたけしのだ	とりにく あぶらあげ		たけのこ	
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご とうふ	ごまあぶら	もやし にんじん ゴーヤ	743
16	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		556
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	678
		さばのみそに	さば みそ			
		てっこつサラダ	ひじき だいず チーズ	さとう	キャベツ こまつな パプリカ	796

「ゴーヤチャンプルー」
おきなわけん きょうどりょうり
は、沖縄県の郷土料理
です。

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でののはたらき			小低 小高 中学部・ 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
17	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		560
		とうふとはくさいのスープ	とうふ		はくさい にんじん しいたけ きくらげ	673
		あげみそチキン	とりにく みそ	あぶら こむぎこ		
		かぶとこまつなのほたてあんかけ	なまあげ ほたて	ごまあぶら でんぶん	かぶ こまつな	741
18	水	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	もやし きゅうり	620
		とうほくシュウマイ	わかめ たまご ハム	こむぎこ	たまねぎ れんこん	666
		なすみそいため	ぶたにく とりにく とりにく なまあげ みそ	あぶら さとう	なす にんじん たまねぎ ピーマン	762
		りんごちゃんゼリー		りんごちゃんゼリー		
19	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		505
		ほうれんそうのみそしる	なまあげ みそ		ほうれんそう しめじ	
		ぶたにくのしおこうじいため	ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	627
		ひじきとごぼうのマヨサラダ	ひじき	マヨネーズ	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり コーン	702
20	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		517
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ こまつな えのき	630
		てりやきチキン	とりにく			
		だいずのチリコンカン	だいず ぶたにく	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	696
23	月	ショア(ブレーン)	ショア(ブレーン)			506
		こんさいカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	632
		ほうれんそうとコーンのサラダ	チーズ	サウザンアイランドドレッシング	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	713
		あおうめゼリー		あおうめゼリー		
24	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		518
		さばのせんべいじる	さば みそ	せんべい	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ながねぎ	631
		キャベツいりひらつくね	とりにく ぶたにく とりにく		キャベツ	
		とうがんのそばろに		さとう でんぶん	とうがん こんにゃく にんじん いんげん	718
25	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		519
		えびボールのスープ	えびボール	はるさめ	ながねぎ にんじん だけのこ	637
		ぶたキムチいため	ぶたにく みそ	ごまあぶら さとう	キムチ はくさい たまねぎ にら	710
		しらすいりごまずあえ	ちくわ しらす	すりごま さとう	こまつな もやし にんじん	
26	木	ぎゅうにゅう せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	せわりコッペパン		629
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん ブロッコリー マッシュルーム	650
		ウインナー	ウインナー			
		ペンネソテー	ぶたにく	ペンネ さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん コーン トマト キャベツ	768
27	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		596
		ゆばとほうれんそうのすましじる	ゆば かまぼこ		ほうれんそう まいたけ	704
		あげどうふ	とうふ しろみざかな	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	
		くきわかめいりみそきんぴら	ぶたにく くきわかめ みそ	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	766
30	月	ぎゅうにゅう ガパオライス	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ	503
		わふうコンソメスープ	とりにく		だいこん にんじん ながねぎ しいたけ	624
		ヤムウンセン	えび	はるさめ ちゅうかドレッシング	きゅうり にんじん もやし	699

あおもりけん
青森県のりんご
つか
を使ったゼリー
です。



「ガパオライス」は
はつしやう りやうり
タイが発祥の料理
です。

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつま揚げ・ちくわ・ハム・ベーコン」は卵不使用のものです。
★都合により、献立・食材を変更させていただく場合があります。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

よくかむことの効果 “

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------