



7月 給食献立表

2026年 7月前半

ひのくに高等支援学校 学校給食

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	ごはん			米		688 kcal
	八宝豆腐	○	豚肉, 冷凍豆腐, かまぼこ	油, ごま油, かたくり粉	さやえんどう, にんじん, キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんにく, しょうが, スライスしいたけ	29.9 g
	ブロッコリーサラダ		ロースハム	砂糖, オリーブ油	ブロッコリー, にんじん	2.5 g
	きびなごフライ		きびなご	油, パン粉		
2 木	セルフチーズハンバーガー		スライスチーズ, ハンバーグ(鶏・豚)	丸パン, 油		711 kcal
	コールスローサラダ	○		砂糖, オリーブ油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, きゅうり	30.7 g
	卵スープ		たまご, カニ風味かまぼこ(カニ成分なし), わかめ	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ	2.4 g
3 金	麦ごはん(ぶちまる)			米, ぶちまる君		737 kcal
	ひじきのり佃煮		ひじきのり佃煮			25.9 g
	いわしのカリカリフライ	○	いわし	油, 小麦粉		2.1 g
	ゴーヤのこかけ		鶏肉	砂糖, ごま油, 米粉	にがうり, かぼちゃ, たまねぎ, 赤ピーマン, にんにく	
	けんちん汁		木綿豆腐, かつお節	板こんにゃく, さといも, 油	だいこん, にんじん, ねぎ, しいたけ	
6 月	麦ごはん(ぶちまる)			米, ぶちまる君		714 kcal
	豚肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも, つき出しこんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, しいたけ, グリンピース	30.5 g
	大豆とチキンのサラダ		ささみ, 大豆	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり	2.9 g
	南関あげのみそ汁		わかめ, 絹ごし豆腐, 南関あげ, 麦みそ, だしiriこ		ねぎ	
☆㊦ 七夕給食 ☆㊦						
7 火	ちらしずし		錦糸たまご	米, いりごま白, 砂糖	ごぼう, にんじん, れんこん, しいたけ	660 kcal
	七夕そうめん汁	○	わかめ, かつお節, かまぼこ	そうめん	にんじん, ねぎ	25.0 g
	アジフライ		アジフライ	油, パン粉		2.9 g
	星形チーズサラダ		チーズ	砂糖, オリーブオイル	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	
8 水	ごはん			米		688 kcal
	魚のカレーマヨ焼き	○	ホキ	マヨネーズ		25.8 g
	しょうが入りきんぴら			つき出しこんにゃく, 砂糖, ごま油	ごぼう, れんこん, にんじん, いんげん, 新しょうが	2.2 g
	チンゲンサイのスープ		ベーコン, 絹ごし豆腐	ごま油	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ちんげん菜	
9 木	シュガートースト			食パン, グラニュー糖, マーガリン		641 kcal
	キムチ汁ビーフン	○	豚肉	ビーフン, 油	キムチ漬, にんじん, キャベツ, ねぎ, たまねぎ, しいたけ, しょうが	22.4 g
	グリーンサラダ			オリーブ油	キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, コーン	3.0 g
10 金	麦ごはん(ぶちまる)			米, ぶちまる君		679 kcal
	一食納豆		納豆			26.2 g
	じゃがいものうま煮	○	鶏肉, さつま揚げ	じゃがいも, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ, えだまめ	1.7 g
	きゅうりと新生姜の酢のもの			砂糖	きゅうり, にんじん, 新しょうが, 切干大根	

次ページにつづく

2026年 7月後半

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
13月	五目チャーハン	○	たまご, 豚肉	米, ごま油	たけのこ, しょうが, ねぎ, グリンピース	740 kcal
	蒸しぎょうざ		ギョーザ			29.5 g
	ほうれん草のナムル			ごま油, 砂糖, すりごま	もやし, にんじん, ほうれん草	2.4 g
	サンラータン		たまご, ささみ, 絹ごし豆腐	かたくり粉	たけのこ, もやし, にんじん, きくらげ, しいたけ, ねぎ	
14火	食パン	○		食パン		627 kcal
	りんごジャム				りんごジャム	31.0 g
	魚のエスカベージュ		ホキ	薄力粉, 油, オリーブ油, 砂糖	たまねぎ, 赤ピーマン, きゅうり	2.7 g
	肉団子とキャベツのスープ		肉団子 (鶏・豚)		キャベツ, にんじん, しいたけ, ねぎ	
15水	ごはん	○		米		712 kcal
	ハニーマスタードチキン		鶏肉	はちみつ		27.9 g
	コールスローサラダ		クッキングチーズ	砂糖, オリーブ油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, パセリ	2.0 g
	野菜スープ		ウィンナー		キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, パセリ	
16木	チリコンカンサンド	○	大豆, 豚肉	砂糖, 油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, トマト	663 kcal
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー, コーン	29.5 g
	もずくのたまごスープ		もずく, 絹ごし豆腐, たまご	かたくり粉, ごま油	たまねぎ, もやし, ちんげん菜, にんじん, きくらげ, ねぎ	2.5 g
	フルーツ杏仁豆腐			砂糖, 杏仁豆腐	黄桃缶, パイン, みかん	
17金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, フルーツチャツネ	759 kcal
	甘夏サラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, たまねぎ, きゅうり, 甘夏みかん	20.1 g
						2.5 g

7月献立表(寄宿舍朝食)



2026年 7月前半

ひのくに高等支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	ごはん		米		568 kcal
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮			17.2 g
	ひじきのきんぴら	ひじき	板こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, さやいんげん	2.4 g
	小松菜とえのきのみそ汁	わかめ, 厚揚げ, 麦みそ, いりこだし	じゃがいも	えのきたけ, 小松菜	
2 木	ごはん		米		625 kcal
	一食納豆	納豆			25.2 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			3.0 g
	彩り野菜炒め		油	キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, 赤ピーマン, にんにく	
	なめこのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		なめこ, ねぎ	
3 金	ごはん		米		564 kcal
	てりやき豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	砂糖, かたくり粉		17.4 g
	切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切干大根, にんじん	2.3 g
	キャベツのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし		キャベツ, にんじん, ねぎ	
6 月	ごはん		米		523 kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット			15.7 g
	ちくわと野菜のオイスター炒め	ちくわ	油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, もやし	1.9 g
	玉ねぎとしめじのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		たまねぎ, ぶなしめじ, ねぎ	
7 火	ごはん		米		532 kcal
	目玉焼き	たまご	油		18.8 g
	おかか炒め	豚肉, 糸かつお	砂糖, 油	白菜, にんじん, ほうれんそう	1.7 g
	なすとあげのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし		なす, たまねぎ, ねぎ	
8 水	ごはん		米		636 kcal
	鶏肉とごぼうのうま煮	鶏肉	板こんにゃく, 砂糖, ごま油	ごぼう, にんじん	16.9 g
	南関あげみそ汁	南関あげ, 麦みそ, いりこだし		だいこん, もやし, ねぎ	2.0 g
	朝のフルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	パイン, 黄桃, みかん	
9 木	ごはん		米		550 kcal
	ふりかけ				19.4 g
	いわしの梅煮	いわし梅煮			2.8 g
	菜焼き	油揚げ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		にんじん, ねぎ	
10 金	ツナポテトースト	ツナ, チーズ	じゃがいも, マヨネーズ, 食パン		503 kcal
	ほうれん草とベーコンの炒め物	ベーコン	有塩バター	ほうれんそう, もやし	20.2 g
	とり団子汁	木綿豆腐, とり団子		にんじん, だいこん, キャベツ	2.3 g

次ページにつづく

2026年 7月後半

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
13月	ごはん		米		536 kcal
	ツナとキャベツの巣ごもり卵	たまご, ツナ		キャベツ	19.7 g
	小松菜のじゃこ炒め	ちりめん	砂糖, 油	小松菜, ぶなしめじ	2.5 g
	かぼちゃとしめじのみそ汁	南関あげ, 麦みそ		かぼちゃ, ぶなしめじ, ねぎ	
14火	ごはん		米		541 kcal
	れんこん入りつくね	つくね (鶏肉)		れんこん	16.6 g
	ごま炒め		油, すりごま	にんじん, ブロッコリー, とうもろこし	2.2 g
	小松菜とえのきのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		えのきたけ, こまつな	
15水	ごはん		米		569 kcal
	魚の塩こうじ焼き	ホキ	米こうじ		16.8 g
	切り干し大根とがんもの煮物		つき出しこんにゃく, なたね油, 砂糖	切干大根, にんじん	2.2 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	油揚げ, 麦みそ	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
16木	ゆかりごはん		米, いりごま白	しそふりかけ	475 kcal
	子持ちししゃも	子持ちししゃも			17.5 g
	五目きんぴら	さつま揚げ	細切こんにゃく, 大豆油, 砂糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, とうがらし	3.0 g
	南関あげみそ汁	南関あげ, 麦みそ, いりこだし		だいこん, もやし, ねぎ	
17金	シュガートースト		食パン, マーガリン, 砂糖		580 kcal
	ほうれん草オムレツ	オムレツ		ほうれんそう	18.8 g
	ブロッコリーソテー	鶏むね肉	油	ブロッコリー, しめじ	2.5 g
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも, アルファベットマカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	

7月献立表(寄宿舍夕食)



2026年 7月前半

ひのくに高等支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	ごはん		米		754 kcal
	レバー酢鶏	鶏肉, 鶏肝竜田揚げ	かたくり粉, 油, 砂糖	しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ピーマン	23.8 g
	カニかまサラダ	カニ風味かまぼこ (カニ成分なし)	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.5 g
	チンゲンサイのスープ	ベーコン, 絹ごし豆腐	ごま油	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ちんげん菜	
	(間食) フルーツムース	ムース (乳)	砂糖	みかん果肉	
2 木	たこめし (小)	たこ, 油揚げ	米, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, えだまめ	750 kcal
	肉うどん	牛肉, 豚肉, 油揚げ, かつお節	うどん麺, 砂糖, 油	たまねぎ, しいたけ, にんじん, ねぎ	26.3 g
	ごま酢和え		砂糖, すりごま	もやし, きゅうり, にんじん	2.3 g
	お誕生日ケーキ		ショートケーキ		
5 日	夏野菜カレーライス	鶏肉	米, 油	かぼちゃ, たまねぎ, なす, ピーマン, しょうが, にんにく	789 kcal
	ヒレかつ	豚ヒレ肉	パン粉, 油		23.4 g
	スパゲティサラダ	ロースハム	スパゲティ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, たまねぎ, コーン	2.6 g
6 月	キムタクごはん	豚肉	米, いりごま白, ごま油	にんじん, キムチ漬, にら, しょうが, たくあん	518 kcal
	肥後餃子	ぎょうざ (豚肉)	小麦粉, でんぷん	たまねぎ, しょうが	15.7 g
	ごま酢和え		砂糖, すりごま	もやし, きゅうり, にんじん	2.8 g
	わかめスープ	わかめ	ごま油	たまねぎ, もやし, えのきたけ, にんじん, ねぎ	
	(間食) ムース	ムース (乳)	砂糖		
7 火	ごはん		米		716 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉	油, 砂糖, いりごま白	しょうが, にんにく	23.7 g
	小松菜のナムル		ごま油, 砂糖, いりごま白	小松菜, もやし, にんじん	1.7 g
	かぼちゃコンソメスープ	ポークウインナー		かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	
	(間食) 星形フルーツポンチ		ゼリー, 砂糖	缶詰 (みかん, 黄桃, パイン)	
8 水	ごはん		米		673 kcal
	すき焼き風煮物	牛肉, 豚肉, 焼き豆腐	砂糖, 油, 糸こんにゃく	白菜, ねぎ, にんじん, えのきたけ	24.1 g
	豆腐サラダ	ちりめん, 木綿豆腐, わかめ	いりごま白, 砂糖, ごま油	レタス, コーン	3.3 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
	手作りぶどうゼリー	アガー (寒天)	砂糖	ぶどうストレートジュース	
9 木	ごはん		米		691 kcal
	鮭の味噌マヨ焼き	さけ, 麦みそ	マヨネーズ		24.4 g
	コーンサラダ		砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, コーン	2.8 g
	野菜スープ	ウインナー		キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, パセリ	
	(間食) 米粉ミニドック		米粉ミニドック		

次ページにつづく

2026年 7月後半

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
12日	ごはん		米		679 kcal
	ふりかけ	カツオ, のり	ごま		17.9 g
	かきあげうどん	油揚げ, かまぼこ, 鶏肉, わかめ, かつお節	油, うどん麺, かきあげ	にんじん, ねぎ	2.6 g
	ごま酢和え		砂糖, ごま油, すりごま	キャベツ, 小松菜, きゅうり, にんじん	
13月	ごはん		米		667 kcal
	サバのソース煮	さば	砂糖	しょうが	22.7 g
	梅かつお和え	糸かつお	砂糖	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, ねり梅	2.0 g
	すまし汁	わかめ, かつお節, こんぶだし	焼きふ(おつゆふ)	かいわれだいこん	
	(間食) チョコカップケーキ	生クリーム, 牛乳	ホットケーキミックス, 無塩バター, 砂糖, チョコ		
14火	ポークハヤシライス	豚肉	米, 油, 無塩バター	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, にんにく, しょうが, グリンピース	765 kcal
	ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, たまねぎ, にんじん, コーン	20.3 g
	(間食) フルーチェ	牛乳	砂糖	いちごソース	3.5 g
15水	親子丼	鶏肉, たまご	米, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ	794 kcal
	枝豆サラダ	わかめ	砂糖, ごま油	えだまめ, きゅうり, コーン	29.2 g
	ピリ辛豚汁	豚肉, 絹ごし豆腐, 麦みそ	板こんにゃく, じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, しょうが, ねぎ	2.9 g
	(間食) チョコがけポンドーナッツ		ドーナッツ (チョコ)		
16木	ごはん		米		757 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	しょうが, にんにく	27.9 g
	彩り野菜炒め		油	キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, 赤ピーマン, にんにく	2.4 g
	きしめんだご汁	鶏肉, 油揚げ, かつお節, こんぶ	きしめん (小麦)	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しいたけ	
	(間食) アイス風デザート (チョコ)	アイス風デザート (乳)			