



# 7月 献立予定表

＜今月の献立のねらい＞  
暑い夏を元気にすごそう！～水分とビタミンを補おう～  
黒石原支援学校・菊池支援学校

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 脂質 食塩相当量
1木 味巡り 山梨県	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		703 kcal
	かぼちゃほうとう		とりにく,いりこ,あかみそ,むぎみそ	こむぎこ,あげ	かぼちゃ,ぶなしめじ,ねぎ,とうがん	20.2 g
	うまかコロッケ		ばにく	じゃがいも,ばんこ,こむぎこ,さとう,あぶら	たまねぎ	18.4 g
	じゃがいもとひじきの煮物		ひじき,ちくわ	じゃがいも,あげ,あぶら,さとう	にんじん	2.5 g
	ももゼリー			さとう	もも	
2金 ビタ 夏 ミや ンさ 祭 り	わかめごはん	○	わかめ	こめ,ビタミンきょうかまい		641 kcal
	冬のメロンスープ		ちくわ,かつおぶし,こんぶだし		にんじん,ごぼう,こんにゃく,なす,とうがん,ねぎ	19.5 g
	かぼちゃのひき肉フライ		ぶたにく	ばんこ,でんぶん,こむぎこ,さとう,あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	16.9 g
	えだまめ				えだまめ	2.5 g
5月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		705 kcal
	豆もやしスープ		とびうお,わかめ	でんぶん,あぶら	にんじん,だいすもやし,ねぎ,しょうが,ににく	32.1 g
	あつあげ入り豚キムチ		あつあげ,ぶたにく	ごまあぶら	しょうが,ににく,はくさい,とうがらし,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら	24.9 g
	ふりかけ(ごはんの友)		いりこ,ごま,のり,こんぶ	さとう		2.3 g
6火 モロヘイヤ入りかきたま汁	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		673 kcal
	モロヘイヤ入りかきたま汁		とうふ,ちくわ,たまご,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ	モロヘイヤ,にんじん	27.0 g
	ししゃもの青しそあげ		ししゃも	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	しそ	21.4 g
	ゴーヤツナサラダ		ツナ	ねりごま,あぶらだいす	きゅうり,にがうり,たまねぎ	2.1 g
7水 七夕	ミルクパン	○		ミルクパン		673 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト,セロリー,パセリ	22.5 g
	七タコロッケ		とりにく,ぶたにく	じゃがいも,ばんこ,こむぎこ,あぶら	たまねぎ	24.0 g
	星のチーズサラダ		チーズ	オリーブゆ,さとう	キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし	2.2 g
	七タゼリー			さとう	マスカット	
8木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		723 kcal
	わかめスープ		わかめ,ちくわ	あぶら	もやし,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	28.9 g
	とり肉のからあげ		とりにく	こむぎこ,かたくりこ,あぶら	ににく,しょうが	26.6 g
	ごまだいこん			ごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこんさとう	2.9 g
9金 タイ料理	ガパオライス	○	ぶたにく,オイスター	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,あぶら	たまねぎ,なす,ピーマン,にんじん,ににく,しょうが	713 kcal
	やさいスープ		ハム	オリーブゆ	キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,セロリー	26.1 g
	スッコッチエッグ		たまご,ぎゅうにく,ぶたにく,とりにく	あぶら,ばんこ,みずあめ,さとう	たまねぎ	25.3 g
	ひえひえパイン				れいとうパインアップル	2.5 g
12月	食パン&チーズソース	○	チーズ,にゅうたんぱく	食パン,バター		720 kcal
	チキンのトマト煮		とりにく,あお・きだいす,てぼうまめ,きんときまめ,ベーコン	じゃがいも,オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,トマト	30.6 g
	トマトとオクラのビタミンサラダ		ハム,かつおぶし,さば	あぶら	きゅうり,トマト,オクラ,どうもろこし,たまねぎ,オリーブ,シモンは,りんご	26.8 g
	ジューシー				みかん	2.6 g
13火 沖味 縄巡 県り	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		687 kcal
	もずくスープ		ちくわ,もずく,とりにく		にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが	35.4 g
	ゴーヤーチャンプルー		ぶたにく,とうふ,たまご	ごまあぶら	にがうり,もやし,たまねぎ,にんじん	22.5 g
						2.5 g
14水	こくとうパン	○		こくとうパン		786 kcal
	夏やさいと肉だんごのスパゲティ		とりにく,ぶたにく	スパゲッティ,オリーブゆ,あぶら,ばんこ,こむぎこ,さとう	ぶなしめじ,なす,ズッキーニ,たまねぎ,ミニトマト,サラダたまねぎ	30.8 g
	ポテトオムレツ&ケチャップ		たまご,ハム,クリーム	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,トマト	27.1 g
	ヤクルト		ヤクルト			2.6 g
15木	もちむぎごはん	○		こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい		621 kcal
	山芋とはものおとし汁		つみれ(はも),とりにく,こんぶだし,かつおぶし	ながいも,やまといも,かたくりこ,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,ねぎ	34.9 g
	さけのしおこうじ焼き		さけ			14.0 g
	ゆかりあえ		とりにく	さとう	にんじん,ズッキーニ,キャベツ,しそ	2.3 g
16金	ピビンバ	○	ぎゅうにく,たまご	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,さとう,あぶら	しょうが,にんじん,ににく,たまねぎ,にら	674 kcal
	トックスープ		とりにく	トック(もち),あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,しいたけ,ににく,にんじん,ズッキーニ,じょうが	22.9 g
	もやしナムル			ごまあぶら,さとう	もやし,ほうれんそう,にんじん	24.5 g
	ひえひえみかん				れいとうみかん	2.2 g
19月 くまさん デー @ 天草	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		676 kcal
	つみれ汁		いわし,かつおぶし,こんぶだし		にんじん,とうがん,こんにゃく,しいたけ,ねぎ	33.5 g
	天草まだいの西京焼き		天草まだい,むぎみそ	さとう		16.7 g
	タコなのに!？ぶた和え		たこ,むぎみそ	さとう,あぶら	にがうり,なす,しょうが	2.3 g
	ひとくちぶどうゼリー			さとう	ぶどう	
20火 終業式	夏やさいカレーライス	○	だいす,チーズ,ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,はちみつ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす,えだまめ,りんご,トマト,バナナ,ににく	800 kcal
	トッピング(とんかつ)		ぶたにく,だいす	でんぶん,ばんこ,あぶら		24.1 g
	ねばねばサラダ		わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり	さとう,あぶら	にんじん,サラダたまねぎ,オクラ,キャベツ	22.4 g
	ふくじんづけ			ごま	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	2.8 g

※給食回数 黒石原…14回、菊池…13回(20日なし)

※献立は変更になる場合があります。