



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			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			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			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	ビタミン 夏やさい 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,だいずもやし,ねぎ,しょうが,にんにく	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,にんにく,ほくさい,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		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,あぶらだいず	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
		セタコロッケ		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
		セタゼリー			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	にんにく,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,にんにく,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
		スッコッチェッグ		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				れいどうパイナップル	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,あおきだいず,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,とうもろこし,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	沖縄 味巡り	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		ビビンバ		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,にんにく,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,にんにく,にんじん,ズッキーニ,しょうが	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				れいどうみかん	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		だいず,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,にんにく	800 kcal
		トッピング(とんかつ)		ぶたにく,だいず	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。