

令和6年度 7月 予定献立表

<今月の献立のねらい>

夏を健康に過ごすための食事の仕方を考えよう

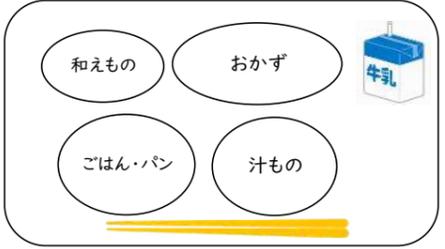
熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

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月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		688 kcal
	かぼちゃほうとう		とりにく,いりこだし,あかみそ,むぎみそ	こむぎこ	かぼちゃ,ぶなしめじ,とうがん,ねぎ	24.7 g
	肉のだ		とりにく,ぶたにく,こんぶ,かつお	あぶらあげ,でんぶん,さとう,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,れんこん,ごぼう	18.9 g
	じゃがいもとひじきの煮物		ひじき	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,しいたけ,いんげん	2.7 g
	ひとくちももゼリー					
2火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		706 kcal
	マーボー豆腐		とうふ,ぶたにく,ひきわりだいず,あかみそ,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,しいたけ,たけのこ	28.1 g
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	にんじん,とうもろこし,きゅうり	25.3 g
						2.0 g
3水	パンパン			パンパン		710 kcal
	カレースープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン	21.4 g
	レバーのレモン和え		とりレバー,だいず,とりにく	かたくりこ,はくりきこ,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ,レモンかじゅう	27.7 g
	トマトのフレンチサラダ			オリーブゆ	トマト,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	2.5 g
4木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		669 kcal
	冬のメロン!?スープ		ベーコン		にんじん,エリンギ,キャベツ,とうがん,パセリ	23.6 g
	さばのみそ煮		さば,みそ	さとう,こめこ		26.3 g
	夏やさいのねばねばサラダ			ねりごま,すりごま,さとう	きゅうり,オクラ,キャベツ	1.7 g
5金	じゃこわかめごはん		しらすぼし	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	七タそうめん汁		とうふ,たら,かつおだし,こんぶだし	そうめん,でんぶん,さとう,	にんじん,えのきたけ,オクラ,たまねぎ,しそ	28.3 g
	ちくさやき		たまご,とりにく,チーズ,かつおぶし	あぶら	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ	7.0 g
	スターチーズサラダ		チーズ	オリーブゆ,さとう	ほうれんそう,キャベツ	3.2 g
	七タゼリー					
8月	にんじんパン			にんじんパン		647 kcal
	夏やさいミネストローネ		ベーコン	オリーブゆ,マカロニ	たまねぎ,ズッキーニ,キャベツ,トマト,セロリ	20.8 g
	かぼちゃのひき肉フライ		ぶたにく	あぶら,パンこ,でんぶん,こむぎこ,さとう	かぼちゃ,りんご,たまねぎ	26.6 g
	ビタミンサラダ			オリーブゆ,さとう	アスパラガス,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	2.4 g
9火	ざっこくごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,ざっこくまい		675 kcal
	豆もやしスープ		いわし,わかめ,たまご	あぶら	にんじん,だいずもやし,しょうが,にんにく	30.2 g
	あつあげぶたキムチ		あつあげ,ぶたにく	ごまあぶら	しょうが,にんにく,はくさい,とうがらし,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら	24.7 g
						2.1 g
10水	ミルクパン			ミルクパン		667 kcal
	ひじきスパゲティ		ひじき,とりにく	スパゲッティ,オリーブゆ,バター	キャベツ,ねぎ,きいろパプリカ,ぶなしめじ,にんにく	28.4 g
	ブロッコリーのカレーマヨサラダ		だいず,ツナ	あぶら	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	24.9 g
						2.1 g
11木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		651 kcal
	やまいものおとし汁		つみれ(しろみさかな),とりにく,とうふ,いりこだし,むぎみそ	ながいも,やまといも,かたくりこ,ごまあぶら,なんかんあげ	キャベツ,にんじん,ねぎ	29.3 g
	あじのなんばんづけ		まあじ	あぶら,さとう,こむぎこ,さつまいも,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ピーマン,きいろパプリカ,しょうが	18.5 g
						2.1 g
12金	タコライス		ぎゅうにく,ぶたにく,ひきわりだいず	こめ,ビタミンきょうかまい,オリーブゆ,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	694 kcal
	そえやさい		チーズ		レタス,トマト,あかたまねぎ	27.2 g
	もずくスープ		ベーコン,もずく	じゃがいも	キャベツ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	22.2 g
						2.2 g
16火	もち麦ごはん			こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい		657 kcal
	モロヘイヤいりかきたま汁		とりにく,たまご,いわし,あじぶし,こんぶだし	かたくりこ	モロヘイヤ,もやし,にんじん,えのき	29.9 g
	いわしのかばやき		いわし	あぶら,さとう,でんぶん	しょうが	22.0 g
	きゅうりのしおこんぶ和え		しおこんぶ	すりごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ	2.0 g
17水	冷やしちゅうか		ロースハム	スパゲッティ,ごまあぶら,さとう,みずあめ,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,きくらげ,キャベツ,レモンかじゅう,みかんかじゅう	656 kcal
	あつあげといかのおろしソース		あつあげ,いか,かつおぶし	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにくのめ,エリンギ,しょうが,だいこん	27.2 g
	ごまだんご			もちこ,ごま,さとう,ラード,でんぶん,あずき,きんときまめ,あぶら		25.2 g
						3.4 g
18木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		674 kcal
	ワンタンスープ		ぶたにく,とりにく,オイスター	こむぎこ,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ	31.6 g
	ささみのハニーレモンフライ		とりささみ	はくりきこ,こめこ,あぶら,はちみつ,さとう	レモンかじゅう	19.8 g
	えだまめのバターしょうゆいため			さとう,バター	えだまめ	2.3 g
19金	ライス			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		767 kcal
	夏やさいのキーマカレー		ぶたにく,ぎゅうにく,ひきわりだいず,オイスター,チーズ	こむぎこ,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,トマト,たまねぎ,ピーマン,なす,セロリ,にんじん,りんご,バナナ	25.7 g
	ゴーヤとハムのサラダ		ハム	あぶら,さとう	にがうり,きゅうり,たまねぎ,きパプリカ	26.3 g
	ムース		ぎゅうにゅう,クリーム	みずあめ,さとう		2.4 g

7月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>

夏を健康に過ごすための食事の仕方を考えよう



月 火 水 木 金



今月の味めぐりは、山梨県です！～富士山の山開きに関連して～



★かぼちゃほうとう

「ほうとう」は山梨県民のソウルフード。小麦粉を練った太い麺とかぼちゃなどの野菜を、みそで煮込んだ料理です。山梨には、物事がうまく進んだときに「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」という言い回しがあるほど、みんなに親しまれている郷土料理です。山梨県のみそは、熊本の麦みそと違って米みそです。実は全国的には米みそがポピュラー。この日は、いつもとひと味違う、米みそ味です。

★じゃがいもとひじきの煮物

富士山の山開きのひじきとじゃがいもの煮物の由来は、江戸時代から続いているそうです。海の幸のひじきと山の幸の新じゃがいもを食べることで、富士山登山の安全と無事と、暑い夏の健康を祈願するというものです。この富士山周辺の地域は、土壌が稲作や農業には向いていないところでした。そこで、唯一つくることのできたのは、じゃがいもだったので、今でも伝統的な家庭料理として受け継がれています。

1 ひとくちもゼリー じゃがいもとひじきの煮物 肉しのだ ごはん かぼちゃほうとう	2 はるさめサラダ 麦ごはん マーボー豆腐	3 レバーのレモン和え トマトのフレンチサラダ パンパン カレースープ	4 夏やさいのねばねばサラダ さばのみそ煮 ごはん 冬のメロン!?スープ	5 ちくさやき スターチーズサラダ 七塔ゼリー じゃこわかめごはん セタそうめん汁
8 かぼちゃのひき肉フライ ビタミンサラダ にんじんパン 夏やさいのミネストローネ	9 あつあげぶたキムチ ざっこくごはん 豆もやしスープ	10 ブロッコリーのカレーマヨサラダ ミルクパン ひじきスパゲッティ	11 あじのなんばんづけ ごはん やまいものおとし汁	12 そえやさい タコライス もずくスープ
15 海の日	16 いわしのかばやき きゅうりのしおこんぶ和え もち麦ごはん モロヘイヤりかきたま汁	17 ごまだんご 冷やしちゅうか あつあげとイカのおろしソース	18 ささみのハニーレモンフライ えだまめのバターしょうゆいため ごはん ワンタンスープ	19 ムース ゴーヤとハムのサラダ 夏やさいのキーマカレーライス

♪7月のイチオシのメニュー♪



- 1日 山梨県の味～富士山山開き～
- 5日 セタの行事食
- 19日 ふるさとくまさんデー



★「ひとことメモ」ぜひ読んでくださいね。
毎日の給食に、季節の食べ物のことや献立の由来、行事食のことをひとこと(と言えないくらいに)書いています!



※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。