

令和7年度 7月 献立予定表

<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

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 |
|---|------------------|----|------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| 山梨県の味巡り～7月1日は富士山山開き！関連して、かぼちゃほうとう＆じゃがいもとひじきの煮物＆ももゼリーをお届けします～ | | | | | | |
| 1 火 | 麦ごはん | ○ | | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい | | 690 kcal |
| | かぼちゃほうとう | | とりにく,いりこだし,こめみそ | こむぎこ | かぼちゃ,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ | 25.5 g |
| | サーモンフライ | | さけ | あぶら,ばんこ,こむぎこ | | 19.6 g |
| | じゃがいもとひじきの煮もの | | ひじき | じゃがいも,あぶら,さとう | しいたけ,にんじん,いんげん | 2.3 g |
| 2 水 | ひとくちももゼリー | | | さとう | もも | |
| | パインパン | ○ | | パインパン | | 686 kcal |
| | なつやさいのひじきスパゲッティ | | ひじき,ぶたにく | スパゲッティ,オリーブ油,バター | キャベツ,ねぎ,きいろバブリカ,なす,ズッキーニ,ぶなしめじ,にんにく | 28.6 g |
| | プロカリーのカレーマヨサラダ | | だいす,ツナ | あぶら | プロッコリー,カリフラワー,とうもろこし | 22.8 g |
| 3 木 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 650 kcal |
| | 魚そうめん汁 | | ぎょにく,とりにく,いりこだし | あげ,でんぶん,さとう,みずあめ | もやし,にんじん,しいたけ,ねぎ | 21.1 g |
| | ぎょうざ | | ぶたにく,とりにく,だいす | こむぎこ,でんぶん,あぶら,ごまあぶら | キャベツ,にら,たまねぎ,しょうが,にんにく | 24.3 g |
| | きゅうりとゴーヤのしおこんぶ和え | | しおこんぶ | いりごま,さとう,ごまあぶら | きゅうり,にがうり,キャベツ | 2.0 g |
| 沖縄県の味巡り～タコライス＆もずくスープ＆サーティーアンダギーをお届けします～ | | | | | | |
| 4 金 | タコライス | ○ | きゅうにく,ぶたにく,ひきわりだいす,チーズ,コーンスター チ | こめ,ビタミンきょうかまい,オリーブ油,さとう | たまねぎ,にんじん,ビーマン,レタス,にんにく,しょうが,と うがらし | 676 kcal |
| | もずくスープ | | ベーコン,もずく | じゃがいも | もやし,にんじん,こまつな | 25.1 g |
| | サーティーアンダギー | | たまご,ぎゅうにゅう,だっしふんにゅう | こむぎこ,でんぶん,あぶら,グラニューとう | | 23.6 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 七夕の行事食～そうめん汁＆七夕ゼリー～ | | | | | | |
| 7 月 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 664 kcal |
| | 七夕そうめん汁 | | たまご,ぎょにく,かつおだし,こんぶだし | しそそうめん,そうめん,でんぶん,さとう | にんじん,キャベツ,オクラ | 19.8 g |
| | お星さまコロッケ | | とりにく,ぶたにく | じゃがいも,ばんこ,こむぎこ,さとう,ラード,でんぶん,あぶ ら | たまねぎ | 19.6 g |
| | チーズサラダ | | チーズ | オリーブ油,さとう | ほれんそう,キャベツ,たまねぎ | 1.7 g |
| | ひとくち七夕ゼリー | | | さとう | パイナップル | |
| 8 火 | もちむぎごはん | ○ | | こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい | | 669 kcal |
| | まめもやしスープ | | ぎょにく,いわし,かつおだし,こんぶだし,わかめ | あぶら,でんぶん,さとう | にんじん,だいすもやし,キャベツ,しょうが,にんにく,たま ねぎ,ねぎ | 29.5 g |
| | あつあげ入りぶたキムチ | | ぶたにく,あつあげ | あぶら | はくさい,どうがらし,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら, にんにく,しょうが | 25.6 g |
| | | | | | | 1.9 g |
| 9 水 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 735 kcal |
| | カレーうどん | | ぶたにく,ぎょにく,こんぶだし,いわしだし,あじだし | うどん,でんぶん,さとう,あげ,あぶら | しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ | 31.8 g |
| | レバニラいため | | とりレバー,だいす | こむぎこ,でんぶん,あぶら,さとう | にんじん,たまねぎ,もやし,にら,にんにく,しょうが | 28.9 g |
| | | | | | | 2.8 g |
| 10 木 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 683 kcal |
| | モロヘイヤ入りかきたま汁 | | とりにく,たまご,こんぶだし,いわしだし,あじだし | かたくりこ | モロヘイヤ,もやし,にんじん,えのきたけ | 27.7 g |
| | さんまのうめ煮 | | さんま | さとう | うめ,しそ | 25.4 g |
| | さっぱりマカロニサラダ | | ロースハム | マカロニ,さとう,オリーブ油 | ズッキーニ,キャベツ,トマト | 2.3 g |
| 11 金 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 651 kcal |
| | ワンタンスープ | | ぶたにく | こむぎこ,ごま | にんじん,たまねぎ,きくらげ,キャベツ,にんにく | 29.0 g |
| | ささみのハニーレモンフライ | | とりにく | 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 | 18.4 g |
| | えだまめのバターしょうゆ | | | バター | えだまめ | 2.0 g |
| 14 月 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 703 kcal |
| | やさいたっぷりのマー婆ーどうふ | | とうふ,ぶたにく,ひきわりだいす,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,なす,たまねぎ,にら,バブリカ,しいた け,たけのこ | 28.5 g |
| | ひやしちゅうかサラダ | | ロースハム,たまご | スパゲッティ,さとう,ごまあぶら,すりごま | にんじん,きゅうり | 25.0 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 15 火 | ミルメークコーヒー | ○ | | さとう,コーヒー | | 668 kcal |
| | 麦ごはん | | | こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい | | 25.0 g |
| | 手作りやまいものおとしじ | | ぎょにく,とりにく,むぎみそ,いりこだし | 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 | 24.6 g |
| | おこのみあげ | | とりにく,かつおぶし,だいす,あおのり,かつおぶし | ごまあぶら,あぶら,ラード,でんぶん,さとう | トマト,たまねぎ,キャベツ,しょうが | 2.5 g |
| 16 水 | あげパン | ○ | きなこ | コッペパン,あぶら,さとう | | 660 kcal |
| | シーフードトマトスープ | | イトヨリ,えぞ,ベーコン,かいばしら | オリーブ油,やまいも,さとう,でんぶん | にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,トマト,マッシュ ルーム,パセリ | 25.8 g |
| | ビタミンサラダ | | ハム | じゃがいも,マカロニ,さとう | きゅうり,にんじん,にがうり,たまねぎ,にんにく,あかバブ リカ,しいたけ,しょうが,りんご | 23.0 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 17 木 | ごはん | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい | | 718 kcal |
| | 冬のメロン!?入りみそ汁 | | とりにく,いりこだし,みそ | あぶらあげ | とうがん,にんじん,なす,ねぎ | 26.3 g |
| | サバのかば焼き | | サバ | でんぶん,あぶら,さとう | しょうが | 30.7 g |
| | なつやさいのねばねば和え | | こんぶ | ねりごま,すりごま,さとう | きゅうり,オクラ,えだまめ | 2.7 g |
| 地産地消 ふるさとくまさんデー@八代 ~八代平野(八代)トマト&氷川町の白玉を使用します!~ | | | | | | |
| 18 金 | ライス(多め) | ○ | | こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら | | 770 kcal |
| | はちべえトマトのハヤシレー | | ぎゅうにく | | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリン ピース,トマト | 22.0 g |
| | ジューシー入りフルーツしらたま | | | しらたまもち | みかん,すいか,パイナップル,みかんかじゅう | 21.1 g |
| | | | | | | 2.0 g |

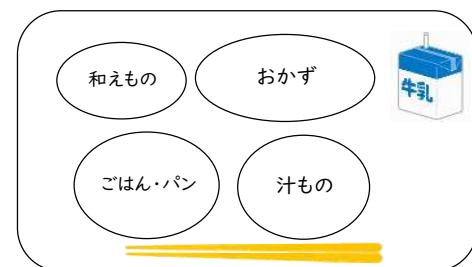
*献立は変更になる場合があります。

*汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。



<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～ | | | | |
| | | | | |
| <p>★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、熊本の麦みそと違い米みそです。実は、全国的には米みそが有名です。この日は、いつもとひと味違う米みそ味です。</p> | <p>★じゃがいもとひじきの煮物 富士山の山開きのときに、ひじきとじゃがいもの煮物を食べる風習は、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、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、土壤が稻作や農業には向いていないところでした。そこで、唯一つくることができたのは、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。</p> | | | |
| <p>「ひとことメモ」ぜひ読んでください。 毎日の給食のことを、ひとこと(と言えないくらいに)書いています！</p> | <p>1 ひとくちももゼリー じゃがいもとひじきの煮物 サーモンフライ 牛乳 麦ごはん かぼちゃほうとう</p> | <p>2 プロカリーのカレーマヨサラダ 牛乳 パインパン なつやさいのひじきスパゲッティ</p> | <p>3 きゅうりとゴーヤの しおこんぶ和え ぎょうざ (小2、中高大3) 牛乳 ごはん 魚そうめん汁</p> | <p>4 サーターアンダギー 牛乳 タコライス もずくスープ 牛乳 ごはん</p> |
| <p>7 ひとくちセタゼリー お星さまコロッケ チーズサラダ 牛乳 ごはん 七夕そうめん汁</p> | <p>8 あつあげ入りぶたキムチ 牛乳 もち麦ごはん 豆もやしスープ</p> | <p>9 レバニラいため 牛乳 ミルクパン カレーうどん</p> | <p>10 さっぱりマカロニサラダ さんまのうめ煮 牛乳 ごはん モロヘイヤ入りかきた汁</p> | <p>11 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 牛乳 ごはん ワンタンスープ</p> |
| <p>14 ひやしちゅうかサラダ 牛乳 ごはん やさいたっぷりのマーボー豆腐</p> | <p>15 おのみあげ ミルメーク コーヒー 牛乳 麦ごはん 手作りやまいものおとし汁</p> | <p>16 ビタミンサラダ 牛乳 あげパン シーフードトマトスープ</p> | <p>17 なつやさいのねばねば和え サバのかば焼き 牛乳 ごはん 冬のメロン!?入りみそ汁</p> | <p>18 ジューシー入りフルーツしらたま 牛乳 はちべえトマトのハヤシレー ライス(多め) 牛乳 ごはん</p> |
| <p>★はちべえトマトのハヤシライス 熊本県は、トマトの収穫量全国1位です。2位の北海道と比べても約2倍の収穫量があります。熊本では1年中おいしいトマトが食べられます♪暑い時期は、阿蘇や上益城等の山の涼しい地域で夏秋トマト、寒い時期は八代、玉名、宇城などの海沿いの暖かい地域で冬春トマトが栽培されています。熊本では八代地区の収穫量が一番多く、オリジナルブランドの「はちべえ(ハ米)トマト」が有名です。今回はそのはちべえトマトを使ってハヤシライスを作りました♪熊本のトマトをぜひ味わって食べてほしいです！</p> <p>★フルーツしらたま 給食で使う白玉は、八代郡氷川町にある白玉工場で作られています！白玉は、良質な熊本のもち米を100%使用し、熊本の清らかな水をくみ上げて独特なコシと食感がありモチモチとしたかみごたえです。18日はふるさとくまさんデーなので、熊本県産のみかんジュースやスイカを使ってカラフルに仕上げました。早食いは危険です！噛む回数が多いと、1つ1つの食材の味をしっかりと確認することができます。ゆっくり召し上がり♪</p> | | | | |

※献立は変更になる場合があります。
※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。