

# 7月の給食こんだてひょう

令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		エネルギー	たんぱく
1	火	麦ごはん	牛乳	呉汁 鶏の照り焼き おかかあえ	牛乳 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 だし (いりこ)	米 麦	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	呉汁(ごじる)は大豆からできた「呉」を作って作ります。大豆を炊いて柔らかくしたあと、ミキサーで大豆を細かくし、呉を作ります。	612	32.1
2	水	チキンライス	牛乳	ラビオリスープ 魚のマヨネーズ焼き 甘酢サラダ・ミルメーク	牛乳 鶏肉 ホキ	米 バター マヨネーズ パン粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく キャベツ パセリ えのき 白菜	みんな大好きミルメークの登場。牛乳にとろけて飲みましょう！牛乳にはカルシウムやタンパク質など栄養がいっぱいです。	572	28.4
3	木	揚げパン	牛乳	コンソメスープ 鶏とコーンのトマト煮込み じゃこサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 しらす	パン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま	しめじ にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ コーン トマト エリンギ きゅうり キャベツ だいこん	今日は揚げパン。厨房でパンを一つずつ手作りしました。高温でサッとあげるのがポイントです。	595	24.3
4	金	麦ごはん	牛乳	夏のっぺ 手作りコロッケ ゆかり和え	牛乳 豆腐 竹輪 卵 豚肉 牛肉 スkimミルク だし (かつお節・昆布)	米 麦 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦	とうがん ごぼう にんじん かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ゆかり	夏のっぺには「冬瓜」が使われています。冬瓜は夏に収穫され、冬まで保管することが出来る野菜です。	621	24.4
7	月	ちらし寿司	牛乳	七夕汁 さばのごま味噌煮 昆布あえ 七夕ゼリー	牛乳 竹輪 昆布 さば 卵 かまぼこ みそ だし (かつお節)	米 油 砂糖 そうめん ごま ルウ	しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん オクラ ねぎ きゅうり	今日は七夕献立です。そうめんの天の川にオクラの星をちりばめています。	661	28.7
8	火	夏野菜カレー	牛乳	オニオンスープ ひじきのごま和え	牛乳 豚肉 スキムミルク ひじき 鶏肉	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン キャベツ 生姜 枝豆 白菜 コーン にんにく	今日使った夏野菜はトマト・ピーマン・なす・枝豆。夏野菜は「カリウム」を多く含み、体を冷やす働きがあります。	633	21.5
9	水	わかめごはん	牛乳	すまし汁 豚じゃが ごぼうサラダ	牛乳 天平 豚肉 豆腐 だし (かつお節・昆布) わかめ しらす	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ いんげん ごぼう	豚肉は「ビタミンB1」を多く含み、筋肉の疲れをとってくれる働きがあります。	605	21.0
10	木	食パン	牛乳	ボトフ・オムレツ マセドアンサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵 ハム	パン 大豆 じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり	フランス：ボトフは野菜をじっくり煮込んだ家庭料理。マセドアンとはフランス語で角切りという意味。オムレツもフランス料理。	714	27.2
11	金	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ヤンニョムチキン チョレギきゅうり	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 でんぶん 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり	韓国(かんこく)：ヤンニョムとは韓国の甘辛い合わせ調味料のこと。チョレギとは浅漬けキムチのこと。	607	24.0
14	月	麦ごはん	牛乳	味噌汁 赤魚の煮つけ ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 みそ わかめ 赤魚 ひじき あげ だし (いりこ)	米 麦 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん いんげん	日本：日本の食事は「和食」が基本。和食は世界無形文化遺産に登録された、世界に誇れる食文化です。	580	29.4
15	火	麦ごはん	牛乳	ふわふわスープ しゅうまい 冷やし中華サラダ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ハム	米 麦 パン粉 スパゲティ 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	ふわふわスープを作るポイントは、溶き卵の中に、パン粉と粉チーズを入れることです。	642	26.2
16	水	ハヤシライス	牛乳	すまし汁 カミカミポテトチップス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ スキムミルク 青のり ヨーグルト だし (かつお節・昆布)	米 オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんじん パイン缶 もも缶	今日は「カミカミデー」じゃがいもをパリパリに揚げているので、パリッとかむ練習をしてみましょう。	643	19.4
17	木	セルフフィッシュバーガー	牛乳	ホキフライ・ボイルキャベツ 一食タルタルソース 白菜のクリームスープ	牛乳 ホキ ハム	パン 油 米粉 オリーブ油 パン粉 タルタルソース	キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ	今日はホキというお魚です。ホキは深海魚でニュージーランドなどの海でとれる1m以上あるお魚のことです。	576	23.2
18	金	麦ごはん	牛乳	タイビーエン なすと鶏肉の炒め物 ごはんの友・手づくりゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 みそ えび いか	米 麦 油 砂糖 春雨 でんぶん	にんじん キャベツ きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく なす ピーマン 桃	ふるさとくまさんデー「なす」です。熊本市で多く栽培されています。熊本のなすは「長なす」という品種でほそ長いのが特徴です。	608	23.3

★今月の給食回数は14回です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

## 万博給食で

世界にふれよう



現在、大阪では万博が行われています。約150の国が集まり、未来について考えるイベントを行っています。

今月は「フランス」「韓国」「日本」の料理を給食に取り入れています。世界ではどんな料理が食べられているのでしょうか。

## ～冬瓜ってなに？～

冬瓜(とうがん)は「冬の瓜」と書きますが、実は夏野菜のひとつです。夏に収穫しても冷暗所においておけば冬まで長持ちするので、この名前が付いたと言われています。冬瓜は90%以上は水分です。カリウムとビタミンCが多く含まれており、夏に熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。



7月のふるさとくまさんデーは  
7月18日(金曜日)です。

～なす～

熊本県は  
全国第2位の  
生産量だよ！

