

7月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん	ごはん	ごはん	黒糖パン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
とりにく 鶏肉のみそ焼き	あじのごまみりん焼き	ごもくやさしいた 五目野菜炒め	しろみざかな 白身魚のピザ風	なすと厚揚げのそぼろあん
ほうれん草とツナの和え物	かぼちやのからしマヨ和え	こまつな 小松菜とささみのサラダ	えだまめ 枝豆のサラダ	ほうれん草のごまマヨネーズ和え
たま 玉ねぎのすまし汁	とうがん汁	とうふ 豆腐のみそ汁	かぼちやのスープ	わかめとじゃがいものみそ汁
8日	9日	10日	11日	12日
たなばた 七夕献立				
ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
あじの竜田揚げ	チンジャオロースー	さわらのごまみそ焼き	なすのミートグラタン	さけのみそマヨネーズ焼き
キャベツのゆかり和え	ちゅうかふう 中華風ツナマヨサラダ	ひじきサラダ	ほうれん草とベーコンのサラダ	キャベツのごま和え
たなばた 七夕そうめん汁	わかめスープ	オクラのみそ汁	やさしい 野菜スープ	とうにゅうじる 豆乳汁
あまがわ 天の川ゼリー				
15日	16日	17日	18日	19日
うみ 海の日	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
	さわらの照り焼き	ぶた 豚みそ	あじのカレー揚げ	ぶたにく 豚肉の角煮
	ほうれん草の和え物	にんじんときゅうりの甘酢和え	だいず 大豆入りサラダ	こまつな 小松菜の和え物
	ぼんじる 盆汁	ほうれん草のすまし汁	こまつな 小松菜のミルクスープ	えのきのすまし汁
22日	23日	たなばた 七夕の行事食		
ごはん	しゅうぎょうしき 終業式	がつか 7月7日は「七夕」です。七夕の行事食に「そうめん」がありますが、なぜそうめんを食べるのでしょうか？		
ぎゅうにゅう 牛乳		①そうめんが天の川に似ているから		
こめこ 米粉の夏野菜カレー		②暑い夏に冷たいそうめんを食べると体温が下がるから		
だいこん 大根サラダ		③そうめんを発明した人の誕生日が7月7日だったから		
もも 桃ヨーグルト		せいかい 正解は①です。そうめんを天の川に見立てたという説のほか、織姫の織り糸に見立てたという説もあります。7月8日の給食では、切ると断面が星型になるオクラや、そうめんを入れた七夕そうめん汁が出ます。		

[配布用 献立表]

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

2024年 7月

度会特別支援学校給食

日	献立名	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		たんぱく質 たんばく質 食塩相当量	たんぱく質 たんばく質 食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				534 kcal	665 kcal
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉もも, あわせみそ		三温糖		たまねぎ		27.6 g	35.6 g
	ほうれん草とツナの和え物	ツナ		三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草, にんじん	もやし	1.8 g	2.1 g
	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐, 油揚げ				ねぎ	たまねぎ		
2 火	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				531 kcal	657 kcal
	あじのごまみりん焼き	まあじ			ごま			23.8 g	30.2 g
	かぼちゃのからしまヨあえ				ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	たまねぎ, きゅうり, ホールコーン	1.7 g	2.1 g
	とうがん汁	鶏肉ひき肉		片栗粉		にんじん	とうがん, 椎茸		
3 水	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				547 kcal	661 kcal
	五目野菜炒め	豚小間切れ			ごま油	にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, キャベツ	20.1 g	23.5 g
	小松菜とささみのサラダ	鶏肉ささみ			ごまドレッシング	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし	1.9 g	2.2 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ					えのきたけ, たまねぎ		
4 木	黒糖パン 牛乳		牛乳	黒糖パン				532 kcal	641 kcal
	白身魚のピザ風	さわら	チーズ			ピーマン	たまねぎ	25.8 g	32.2 g
	枝豆のサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, むき枝豆	2.1 g	2.5 g
	かぼちゃのスープ					かぼちゃ, にんじん	たまねぎ, ほんしめじ		
5 金	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				535 kcal	649 kcal
	なすと厚揚げのそぼろあん	鶏肉ひき肉, 厚あげ		三温糖, 片栗粉	油		なす	21.4 g	24.9 g
	ほうれん草のごまマヨネーズ和え	焼き竹輪		三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草, にんじん	キャベツ	2.2 g	2.7 g
	わかめとじゃがいものみそ汁	あわせみそ	わかめ	じゃがいも			たまねぎ		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				539 kcal	660 kcal
	あじの竜田揚げ	まあじ		片栗粉	油			21.0 g	26.7 g
	キャベツのゆかりあえ					にんじん	キャベツ, もやし	2.0 g	2.6 g
	セタそうめん汁			そうめん		にんじん, オクラ	たまねぎ		
	天の川ゼリー								
9 火	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				546 kcal	661 kcal
	チンジャオロースー	豚小間切れ		片栗粉, 三温糖	油, ごま油	ピーマン, にんじん	たけのこ, たまねぎ	19.0 g	21.9 g
	中華風ツナマヨサラダ	ツナ			ノンエッグマヨネーズ, ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	2.1 g	2.5 g
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ			ねぎ	たまねぎ		
10 水	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				533 kcal	673 kcal
	さわらのごまみそ焼き	さわら, あわせみそ			ノンエッグマヨネーズ, ごま			23.1 g	29.5 g
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.1 g	2.5 g
	オクラのみそ汁	油揚げ, あわせみそ				オクラ	えのきたけ, たまねぎ		
11 木	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				531 kcal	616 kcal
	なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ		油		なす, しょうが, たまねぎ, ほんしめじ	22.7 g	26.1 g
	ほうれん草とベーコンのサラダ	ベーコン			油	ほうれん草	キャベツ, たまねぎ	2.3 g	2.7 g
	野菜スープ			じゃがいも		にんじん	たまねぎ, キャベツ		
12 金	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				539 kcal	670 kcal
	さけの味噌マヨネーズ焼き	鮭, あわせみそ			ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ	23.9 g	30.9 g
	キャベツのごまあえ			三温糖	すりごま	にんじん	キャベツ, もやし	2.0 g	2.2 g
	豆乳汁	木綿豆腐, 豆乳, 白みそ			ごま油	にんじん	たまねぎ, ほんしめじ		
16 火	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				541 kcal	678 kcal
	さわらの照り焼き	さわら		片栗粉, 三温糖	ごま			24.0 g	30.3 g
	ほうれん草の和え物	焼き竹輪		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	キャベツ, もやし	2.2 g	2.5 g
	盆汁	油揚げ, 大豆, あわせみそ				にんじん, かぼちゃ	なす, ささがきごぼう		
17 水	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				538 kcal	649 kcal
	豚みそ	豚小間切れ, 赤だしみそ		三温糖	油, すりごま	にんじん, ピーマン	たまねぎ, なす	17.9 g	20.5 g
	にんじんときゅうりの甘酢あえ			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	1.6 g	2.0 g
	ほうれん草のすまし汁	油揚げ				ほうれん草	たまねぎ		
18 木	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				533 kcal	630 kcal
	あじのカレー揚げ	まあじ		片栗粉	油			24.3 g	30.5 g
	大豆入りサラダ	大豆		三温糖	油	にんじん	きゅうり, キャベツ	2.3 g	3.0 g
	小松菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳	片栗粉		にんじん, こまつな	たまねぎ		
19 金	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				531 kcal	645 kcal
	豚肉の角煮	豚もも		三温糖, 片栗粉		白ねぎ	だいこん, しょうが	22.7 g	26.3 g
	小松菜の和え物			三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ, ホールコーン	1.9 g	2.2 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐, 油揚げ					えのきたけ, たまねぎ		
22 月	ごはん 牛乳	牛乳		精米, おおむぎ				569 kcal	675 kcal
	夏野菜の米粉カレー	豚小間切れ			油	かぼちゃ, トマト	たまねぎ, なす	16.7 g	19.1 g
	大根サラダ		わかめ	三温糖	油		キャベツ, だいこん, きゅうり	1.9 g	2.4 g
	桃ヨーグルト		コアコアもも						