



れいわ ねんど
令和4年度

がつぶんきゅうしよく ひょう
7月分給食こんだて表
















あいちけんりつきおりとくべつしえんがっこう
愛知県立佐織特別支援学校

こんげつ もくひょう
【今月の目標】

ただ しせい た
正しい姿勢で食べましょう



こんだてつか
それぞれの献立に使われている
ざいりょう
材料がわかるようになっています。

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとになる 	きいろのなかま エネルギーの もとになる 	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる 
1 きん	ごはん レバーいりしろごまつくね キャベツともやしのいためもの こうやどうふのもの ぎゅうにゅう 		ごはん	
		鶏肉 鶏レバー 豚脂	ごま パン粉 でん粉 油 砂糖	玉葱
			砂糖 油	もやし キャベツ 赤ピーマン
		鶏肉 凍り豆腐 はんぺん	砂糖	人参 しいたけ 玉葱 いんげん
		牛乳		
小 644kcal 中・高 776kcal				
4 げつ	とりすきやきどん きりぼしだいこんのみそしる かたぬきチーズ ぎゅうにゅう 	鶏肉 かまぼこ	ごはん 油 砂糖	白菜 人参 玉葱 こんにやく しめじ ねぎ
		油揚げ わかめ みそ		切干大根 ねぎ 人参 えのきたけ
		チーズ		
		牛乳		
		小 596kcal 中・高 689kcal		
5 か	ごはん にくだんご  ちゅうかごまいため チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	鶏肉	ごはん	玉葱
			砂糖 油 パン粉	
			砂糖 ごま油 ごま	えのきたけ もやし ほうれん草 人参 にんにく
		豚肉 豆腐	ごま油	人参 チンゲン菜 しめじ
		牛乳		
小 527kcal 中・高 641kcal				
6 すい	ごはん アジのあおじそフライ  ごまつなのひきにくいため オクラとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	アジ	ごはん	
		豚肉	パン粉 小麦粉 でん粉	しそ
		豆腐 みそ	ごま油 砂糖	小松菜 人参 玉葱
		牛乳		オクラ なめこ 玉葱
		小 563kcal 中・高 671kcal		
7 もく	ごはん ほしがたハンバーグ  さんしょくいため  そうめんじる  たなばたゼリー  ぎゅうにゅう (たなばたこんだて)	鶏肉 豚肉	ごはん	玉葱 にんにく しょうが 
		卵	砂糖	もやし 小松菜
		油揚げ	そうめん	人参 玉葱 ねぎ 
			砂糖	ぶどう
		牛乳		
小 591kcal 中・高 709kcal				
8 きん	ミルクロールパン とりにくとやさいのカレーいため なすとペンネのトマトに ぎゅうにゅう 		パン	
		鶏肉	じゃが芋 油 砂糖 カレー粉	もやし 人参 ピーマン
		豚肉	ペンネ 砂糖	なす 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト
		牛乳		
		小 605kcal 中・高 769kcal		
11 げつ	ごはん まぐろのケチャップいため はるさめスープ ぎゅうにゅう	まぐろ	ごはん	玉葱 人参 たけのこ ピーマン 赤ピーマン しいたけ トマト
		わかめ	でん粉 油 砂糖	
		牛乳	春雨	人参 もやし えのきたけ
		小 607kcal 中・高 694kcal		
12 か	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため  なすのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉	ごはん	にんにく しょうが エリンギ もやし いら 玉葱 キャベツ 人参
		わかめ みそ	油 砂糖	なす しめじ 玉葱 ねぎ
		牛乳		
		小 570kcal 中・高 672kcal		

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき				
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる		
13	すい ごはん えだまめコロッケ ごぼうのきんぴら つくねじる ぎゅうにゅう		ご飯 でん粉 砂糖 油 パン粉 小麦粉	枝豆 玉葱		
		鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 こんにやく		
		牛乳	でん粉 砂糖	玉葱 小松菜 白菜 えのきたけ 人参 ねぎ		
		小 618kcal 中・高 729kcal				
		いわし 八丁みそ	ご飯 砂糖	ねぎ		
14	もく ごはん いわしのはちょうみそに にびたし じゃがいものつぺいじる ぎゅうにゅう		油	しめじ 小松菜 ほうれん草 人参		
		豆腐	じゃが芋 でん粉	大根 人参 ねぎ こんにやく		
		牛乳				
		小 568kcal 中・高 666kcal				
		いわけ	ご飯			
15	きん ごもくしおラーメン あいちのしそいりはるまき きゃべついため ぎゅうにゅう	豚肉 いか なたと	中華麺 ごま油	玉葱 人参 白菜 もやし たけのこ ねぎ		
		鶏肉	油 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ しょうが しそ		
		牛乳	ごま油	キャベツ 人参 なら		
		小 502kcal 中・高 694kcal				
		うみひ 海の日				
18	げつ うみひ 海の日					
		19	か なつやさいカレー こまつなのいためもの カットパン ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 カレールウ はちみつ	人参 玉葱 なす かぼちゃ ピーマン にんにく
				ささみオイル漬け		小松菜 玉葱 とうもろこし しめじ
				牛乳		パイナップル
				小 620kcal 中・高 734kcal		
1か月平均(1食あたり)	小	584kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。			
中・高	704kcal					



【学校行事】




むいか すい
6日(水) } こうとうぶ ねんせい やがいかつどう
 } 高等部2年生 野外活動

ななか もく
7日(木)

はつか すい しゅうぎょうしき
20日(水) 終業式

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

① 	たまねぎ ゴーヤ トマト	② 	ニラ えだまめ みょうが	③ 	モロヘイヤ とうがん アスパラガス
---	--------------------	---	--------------------	---	-------------------------

たなばた
7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

7月7日(木)の給食は七夕献立です。そうめんを入れた「そうめん汁」が出ます。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県)
播州そうめん(兵庫県)
半田そうめん(徳島県)

石川 富山 群馬
福井 長野 埼玉
山梨 東京 神奈川
滋賀 愛知 静岡
三重
大阪 奈良
和歌山
香川 徳島
高知
山口 広島 岡山 鳥取 島根
福岡 佐賀 熊本 宮崎
長崎 鹿児島

しょうどしま かがわけん
●小豆島そうめん(香川県)
しまばら ながさきけん
●島原そうめん(長崎県)