



れいわ ねんど  
令和6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  
さいりょう  
材料がわかるようになっていきます。

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 からだのちようしを ととのえる
1 げつ	ごはん キャベツいりメンチカツ ピーフンとやさいのソテー なつやさいのみそしる ぎゅうにゅう		ご飯	
		牛肉 豚肉	パン粉	キャベツ 玉葱
		豚肉	ピーフン 砂糖	キャベツ 赤ピーマン いら しょうが にんにく
		わかめ みそ		かぼちゃ なす しめじ 玉葱 ねぎ
		牛乳		
小 636kcal 中・高 739kcal				
2 か	マーボーどん ちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	豆腐 豚肉 みそ	ご飯 砂糖 かたくり粉	竹の子 しいたけ いら 玉葱 人参 にんにく しょうが
				チンゲン菜 人参 えのき 玉葱 ねぎ
				みかん
		牛乳		
		小 615kcal 中・高 699kcal		
3 すい	ごはん ししゃもフライ ごもくきんぴら とうがんにじる ぎゅうにゅう		ご飯	
		からふとししゃも	パン粉 かたくり粉	
		はんぺん	砂糖 ごま	ごぼう 人参 こんにやく
		鶏肉	かたくり粉	冬瓜 えのき 人参 ねぎ
		牛乳		
小 624kcal 中・高 753kcal				
4 もく	わふうカレーうどん レバーいりつくね いためナムル ぎゅうにゅう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん カレールウ	小松菜 人参 玉葱 しいたけ ねぎ
		鶏肉 鶏レバー	かたくり粉 米粉パン粉 油 砂糖	玉葱
			砂糖 ごま油 ごま	切干し大根 もやし ほうれん草 人参 にんにく
		牛乳		
		小 548kcal 中・高 689kcal		
5 きん	ごはん ほしがたハンバーグのおろしソース やさいとツナのいためもの 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)	豚肉 鶏肉	ご飯 パン粉 砂糖 油	れんこん キャベツ 玉葱 人参 大根
		ツナ	油	玉葱 もやし キャベツ 人参 コーン
		かまぼこ 鶏肉	そうめん	人参 えのき ほうれん草
			砂糖	マスカット果汁
		牛乳		
小 649kcal 中・高 787kcal				
8 げつ	ごはん えだまめコロッケ ウスターソース キャベツソテー ぐだくさんみそスープ ぎゅうにゅう		ご飯	
			じゃが芋 砂糖 パン粉 油	枝豆 玉葱
			油	キャベツ 人参
		豚肉 みそ		人参 玉葱 チンゲンサイ ねぎ いら にんにく
		牛乳		
小 598kcal 中・高 706kcal				
9 か	ごはん いわしのしょうがに にびたし にくじゃがキムチ ぎゅうにゅう		ご飯	
		いわし	砂糖 かたくり粉	しょうが
		油揚げ		小松菜 えのき 人参
		豚肉 チーズ	じゃが芋 砂糖	白菜キムチ いら 玉葱 こんにやく 人参
		牛乳		
小 649kcal 中・高 773kcal				
10 すい	ごはん あつあげとやさいのみそいため すましじる ぎゅうにゅう		ご飯	
		豚肉 厚揚げ みそ	砂糖	なす ピーマン 人参 しいたけ 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 竹の子
		かまぼこ		大根 えのき ほうれん草 ねぎ
		牛乳		
		小 582kcal 中・高 690kcal		

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
11	もく こめこパン ミートペンネ はくさいとツナのいためもの ぎゅうにゅう	豚肉 ツナ 牛乳	米粉パン ペンネ 砂糖 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト 白菜 人参 コーン
12	きん ちゅうかはん ちゅうかふうたまごスープ やさいゼリー ぎゅうにゅう	豚肉 いか 卵 牛乳	ご飯 かたくり粉 かたくり粉 砂糖	白菜 玉葱 人参 竹の子 しいたけ しょうが 人参 えのき 玉葱 ねぎ ほうれん草 人参 みかん
15	げつ うみひ 海の日			
16	か シャキシャキそぼろどん どさんこじる ぎゅうにゅう	牛肉 わかめ みそ 牛乳	ご飯 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 切干し大根 白菜 人参 こんにゃく えのき コーン ねぎ
17	すい ごはん ホキフライのわふうあんかけ ニラとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ホキ 卵 牛乳	ご飯 米粉 油 かたくり粉	玉葱 竹の子 赤ピーマン しめじ こんにゃく ごぼう いんげん ニラ 玉葱 人参 ねぎ
18	もく なつやさいのカレーライス ほうれんそうとコーンのソテー バニラアイスクリーム ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 乳製品 牛乳	ご飯 油 カレールウ 油 砂糖	なす かぼちゃ ピーマ 玉葱 にんにく グリーンピース トマト 人参 ほうれん草 人参 コーン
1か月平均(1食あたり)		小 中・高	611kcal 729kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。

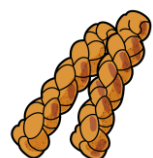


【学校行事】

みっか すい } 3日(水) } こうとうぶ ねんせい } 高等部1年生 } オリエンテーション合宿 } がっしゆく } 19日(金) } しゅうぎょうしき } 終業式 }  
よっか もく } 4日(木)

7/7 **七夕** 「**そうめん**」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。7月5日(金)は七夕献立です。給食には、そうめん汁と星形のハンバーグ、七夕ゼリー(マスカット味)が出ます。



さくべい 索餅



そうめんは旬の夏野菜 や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスが良くなります！

