



令和5年度

7月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからの もとなる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743 26.8 20.3 2.2
	なつやさいカレー	こめ おぎ			
	ゆでとうもろこし	サラダあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん なす にんじん ピーマン トマト にんにく	
	みかんヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん	
4 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 34.1 32.1 2.9
	ロールパン	(こおぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	チリコンカン	サラダあぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく	
	コールスローサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
5 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727 27.4 25.9 3.8
	やさしいラーメン	☆ふるさと きゅうしよくのひ☆ (こおぎこ)			
	はるまき	さとう サラダあぶら バター (はるさめ とんし ごまあぶら こおぎこ さとう だいずあぶら) こめあぶら	ぶたにく なると	キャベツ もやし にんじん ねぶかねぎ コーン しょうが にんにく	
	レモンふうみのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら ごま	(ぶたにく だいずたんぱく)	(キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく)	
6 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		735 30.0 21.4 2.3
	ごはん	こめ			
	いりどうふ	さとう サラダあぶら	どうふ たまご ぶたにく	にんじん しいたけ	
	キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ きゅうり ちんげんさい	
7 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆たなばた こんだて☆	711 20.0 21.2 2.0
	えだまめごはん	こめ		えだまめ	
	ほしのコロッケ	(じゃがいも とんし さとう パンこ こおぎこ しょうぶつゆ) こめあぶら	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ)	
	コーンとキャベツのごまあえ	ごま さとう	あぶらあげ	キャベツ きゅうり コーン にら	
10 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728 24.2 23.2 2.3
	ごはん	こめ			
	さんまのカボスレモンに	(さとう かたくりこ)	(さんま)	とうがんのひ (カボスカじゅう レモンペースト レモンかじゅう)	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも サラダあぶら さとう	さつまあげ	にんじん こんにやく さやいんげん	
11 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		720 30.9 30.6 2.6
	ミルク(ココアorコーヒー)	(さとう ココアパウダー だいずレシチン) (さとう インスタントコーヒー)			
	ロールパン	(こおぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	タンドリーチキン	サラダあぶら	とりにく ヨーグルト	レモンじる にんにく しょうが	
12 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728 30.9 26.3 1.8
	ごはん	こめ			
	あつあげのにくみそがけ	さとう サラダあぶら	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり	
13 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727 32.1 17.8 2.3
	ごはん	こめ			
	ぶたにくやさしいため	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんにく	
	かぼちゃのそぼろに	さとう かたくりこ	とりにく	かぼちゃ グリーンピース	
	もやしとちんげんさいのみそ			もやし ちんげんさい にんじん	

14 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		738 23.9 26.5 1.9
	ごはん	こめ		7がつ17にちは うみのひ	
	こくさんあじフライ	(パンこ こむぎこ) こめあぶら	あじ		
	カニカマときゅうりのすのもの	さとう	かにかまぼこ わかめ	きゅうり	
	キャベツとたまねぎのみそしる	じゃがいも		キャベツ たまねぎ 	
18 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 29.5 32.2 3.0
	まるがたパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	とりにくとぶたにくのハンバーグ	(とんし さとう)	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ トマトペースト しょうがペースト にんにくペースト) 	
	スライスチーズ		チーズ		
	なつやさいのトマトソテー 	オリーブオイル	ベーコン	トマト たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	
コーンクリームスープ	こむぎこ サラダあぶら バター さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう	クリームコーン たまねぎ 		
19 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728 33.9 16.9 2.8
	ごはん	こめ			
	ホキのずんだやき 	さとう	ホキ	えだまめ	
	ごもくにまめ	さとう	だいず さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく	
	さつまいもとあつあげのみそしる	さつまいも 	あぶらあげ	もやし	
20 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		715 22.8 19.2 2.6
	ごはん	こめ			
	ちくわのいそべあげ	かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ちくわ あおりの		
	にんじんとピーマンのごまあえ	ごま さとう		にんじん もやし ピーマン 	
	じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ	たまねぎ	
21 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 35.8 26.1 3.4
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	とりにくのごまふうみやき	ごま さとう	とりにく		
	ゴーヤーチャンプルー	ごまあぶら さとう	ぶたにく どうふ たまご かつおぶし	もやし にがうり にんじん にんにく	
	もやしとちんげんさいのみそしる			もやし ちんげんさい にんじん	
24 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		755 24.6 27.7 2.1
	おぎごはん 	こめ おぎ			
	マーボーなす	さとう サラダあぶら かたくりこ こめあぶら ごまあぶら ラー油	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	
	もやしときゅうりのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	もやし きゅうり にんじん 	
	マンゴープリン	(さとう)	(にゅうせいひん)	(マンゴピューレ)	

*加工品の材料は()で表示しています。 *材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚園部×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83



《今月の目標》 夏野菜をたくさん食べよう

なす・きゅうり・トマト・とうもろこし・とうがん・オクラなどの夏野菜が旬(おいしい季節)を迎え、お店に

たくさん出回るようになりましたね。緑や赤、オレンジ、

おらさき いろ こ やさい おお しよくたく いろあざ
紫など、色の濃い野菜が多いので、食卓も色鮮やかに

なりますね。

たいよう ひかり あ なつやさい なつ の き
太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜には、夏を乗り切る

ための栄養素がギュギュっと詰まっています。また、

すいぶん たいようそ ふく た すいぶんほきゅう
水分がたっぷり含まれているので、食べると水分補給

もできます。

なつやさい た あつ なつ
夏野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきりましょう！

 しゅんぎく	 オクラ	 たけのこ	 ほろしろう	 しいたけ
 えだまめ	 しょうが	 さやいんげん	 モロヘイヤ	 ししとう
 さつまいも	 とうもろこし	 キャベツ	 ブロッコリー	 れんこん
 みずな	 みょうが	 こまつな	 きゅうり	 なす
 もやし	 しそ	 ほくさい	 にんじん	 だいこん
 かぶ	 ピーマン	 ねぎ	 かぼちゃ	 トマト

みどりクイズ

左の表の中で、夏が旬の野菜に色をぬってみよう。どんなひらがなできたかな？
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。



ヒント：夏の「おいしい」の字をたっぷり浴びに夏野菜を食べよう！