

# 令和5年度 7月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

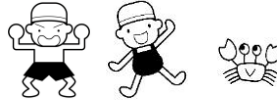
「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価					
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
											kcal	g	g	g		
ふ る さ と 給 食 週 間	3 月	石田さんの「小松菜」 	ごはん	★小松菜のふりかけ					しらす、かつお節	小松菜	米、ごま油	小	495	27.4	14.9	2.0
				かじきのずんだ焼き					かじき	枝豆	マヨネーズ、風トレッシング	中	561	29.5	16.0	2.2
			牛乳	ひじきとチーズの和風サラダ				○	ひじき、チーズ	赤パプリカ、コーン	さとう	大	659	36.9	8.0	2.7
	4 火	近藤さんの「うずらの卵」 	食パン	★うずら卵と枝豆のグラタン				○	うずら卵、ベーコン、牛乳、チーズ	しめじ、枝豆、玉ねぎ	パン、小麦粉、米油	小	486	21.4	22.3	2.0
				ウインナーのポトフ					ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	中	522	23.2	24.6	2.3
			牛乳	すりおろしりんごゼリー					牛乳		ゼリー	大	709	32.6	31.8	2.6
	5 水	加藤さんの「冬瓜」 	ごはん	肉豆腐					豚肉、豆腐	人参、しいたけ、玉ねぎ、葉ねぎ	米、こんにやく、さとう	小	472	21.2	14.6	1.5
				★冬瓜のおかかマヨ和え					かつお節、わかめ	冬瓜	マヨネーズ、風トレッシング	中	547	24.7	16.0	1.8
			牛乳	切干し大根のみそ汁					牛乳、みそ	切干し大根、人参、しいたけ、根深ねぎ		大	624	27.8	17.4	2.1
	6 木	村田さんの「とうもろこし」 	(ごはん)	夏野菜のカレー				○	貝 豚肉、あさり	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、りんご、トマト、なす、ピーマン	米、米油、じゃがいも、ルウ	小	454	17.7	12.7	1.0
				★とうもろこし						とうもろこし		中	527	19.8	14.0	1.3
			牛乳	すいか					牛乳	すいか		大	654	224.6	16.2	1.8
7 金	宇藤さんの「じゃがいも」  七タの献立	(ごはん)	洋風まぜ寿司				○	チーズ、ハム	コーン、きゅうり、人参	米、さとう、ごま	小	548	19.6	18.1	1.8	
			星形ハンバーグ					豚肉、鶏肉	しょうが、玉ねぎ、にんにく	さとう	中	614	21.2	19.2	2.2	
		★ほくほくポテト							じゃがいも、米油	大	723	25.1	23.0	2.6		
		牛乳	七タのすまし汁						しいたけ、大根、人参、オクラ	星形トッポギ						
10 月		ごはん	チャブチェ					豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、ピーマン	米、春雨、さとう、ごま油、ごま	小	514	4.3	15.4	2.0	
			ポーク包子(パオズ)				○	豚肉	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ	小麦粉、でん粉、さとう	中	589	27.6	16.8	2.3	
		牛乳	豆腐の中華スープ					牛乳、豆腐	人参、えのき、根深ねぎ	ごま油	大	702	34.0	18.9	2.8	
11 火	小3-1 おすすめ 献立	(ごはん)	ドライカレー				○	豚肉、牛肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	米、オリーブ油、米油、ルウ	小	583	24.1	19.4	2.4	
			コールスローサラダ						キャベツ、人参、きゅうり		中	684	27.9	21.8	2.5	
		牛乳	ABCスープ					鶏肉	人参、玉ねぎ、もやし、セロリ	マカロニ	大	783	31.7	24.5	2.8	
		牛乳	チョコプリン				○	牛乳		チョコプリンの素						
12 水	セレクト 献立	ごはん	卵焼き				○	卵		米	小	490	20.1	15.1	2.1	
			味付のり or のり佃煮	肉じゃが					のり、豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	こんにやく、米油、さとう、じゃがいも	中	554	21.8	15.8	2.3
		牛乳	なすとさやいんげんのみそ汁					牛乳、油揚げ、みそ	なす、さやいんげん		大	618	23.9	16.5	2.7	
13 木		食パン	手作りハンバーグ				○	豚肉、牛肉、凍り豆腐、牛乳	玉ねぎ	パン、パン粉	小	555	26.4	30.1	2.3	
			黒豆きなこクリーム	レッドオニオンときゅうりのマリネ						きゅうり、赤玉ねぎ	クリーム、さとう、オリーブ油	中	568	28.2	30.9	2.3
		牛乳	あさりのチャウダー				○	貝 牛乳、ベーコン、あさり	玉ねぎ、人参、枝豆	バター、じゃがいも、でん粉	大	769	36.7	38.3	2.8	
14 金	カミカミ 献立 	麦ごはん	あじのカレーマリネ				○	あじ	玉ねぎ、人参、ピーマン、レモン汁	米、麦、米油、小麦粉、さとう	小	486	19.9	18.0	1.3	
			枝豆の塩ゆで						枝豆		中	571	23.7	20.5	1.6	
		牛乳	厚揚げのみそ汁					牛乳、厚揚げ、みそ	人参、キャベツ		大	657	27.9	22.8	1.8	

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:パナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

# 令和5年度 7月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価										
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g							
18	火	小3-2 おすすめ 献立	中華麺	野菜たっぷり醤油ラーメン	○				豚肉、なると	しょうが、人参、コーン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、葉ねぎ	めん、ごま油、	小	527	21.9	14.3	2.0					
				蒸し餃子	○				豚肉	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、しょうが	でん粉、さとう、ごま油、小麦粉						中	640	26.6	18.5	2.3
			牛乳	春雨ときらげの中華サラダ					ハム	きくらげ、人参、茎わかめ	春雨、ごま、ごま油、さとう	大	753	31.3	22.0	2.7					
				プリン		○			牛乳		プリンの素										
19	水	食育の日 「ズッキーニ」 	ごはん	豚丼				豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ	米、こんにやく、さとう	小	507	21.9	16.7	1.7						
				★ズッキーニのツナサラダ					ツナ	ズッキーニ							中	583	25.2	18.6	1.9
			牛乳	赤だし					豆腐、わかめ、みそ	なめこ		大	675	28.8	20.6	2.3					
				みかんゼリー					牛乳、粉寒天		ジュース、さとう										
20	木		ロールパン	ポークビーンズ	○	○		豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	パン、米油、バター、小麦粉	小	464	19.0	15.8	1.5						
				ツナポテトサラダ					ツナ	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン						じゃがいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	563	21.1	17.0	1.6
			牛乳	鶏肉と野菜のスープ					牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ							大	663	32.6	23.9	2.3
21	金	高2-1 おすすめ 献立	さくらごはん	鶏肉のから揚げ				鶏肉	しょうが、にんにく	米、でん粉、米油	小	457	13.9	13.6	1.8						
				小松菜のごま和え						小松菜、人参						ごま、さとう	中	503	22.5	17.8	1.9
			牛乳	冬瓜の豚汁					豚肉、みそ	冬瓜、しめじ、根深ねぎ		大	735	29.2	26.5	2.6					
				冷凍パイ					牛乳	パイ											
24	月	ふるさと 給食の日 	(ごはん)	★ぼくめし				うなぎ	ごぼう	米、さとう	小	519	20.1	16.3	1.7						
				きゅうりときらげの梅和え					かつお節	きゅうり、キャベツ、きくらげ、梅干し						ごま、さとう	中	583	22.5	17.8	1.9
			牛乳	野菜たっぷりみそ汁					厚揚げ、みそ	しめじ、人参、玉ねぎ、小松菜	じゃがいも	大	658	25.2	19.3	2.1					
				ソフトクリームヨーグルト		○			牛乳		デザート										

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

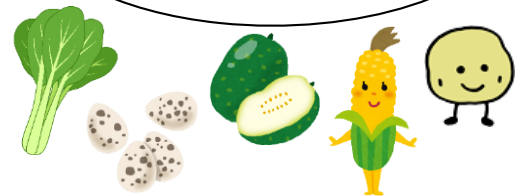
◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

## 7/3(月)~7(金)は、「ふるさと給食週間」です。



- 7/3(月) 小松菜のふりかけ 小松菜「石田さん」
- 7/4(火) うずら卵と枝豆のグラタン うずらの卵「近藤さん」
- 7/5(水) 冬瓜のおかかマヨ和え 冬瓜「加藤さん」
- 7/6(木) とうもろこし とうもろこし「村田さん」
- 7/7(金) ほくほくポテト じゃがいも「宇藤さん」

地元生産者さんの「旬の食材」が毎日登場します！



~たくさんとれた時におすすめです！~

### <材料>

- ・きゅうり 500g(約5本)
- ・生姜 10g
- ・しょうゆ 50cc
- ・酢 30cc
- ・さとう 大さじ2
- ・みりん 30cc

### <作り方> ①きゅうりは7mm厚の輪切りにする。

- ②生姜はせん切りにする。
  - ③沸騰したお湯にきゅうりを入れる。再沸騰後1分間茹でる。茹でたらざるに揚げておく。
  - ④調味料と生姜を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら茹でたきゅうりを入れて1分煮る。
  - ⑤1分煮たら別容器に移して冷ます。(冷蔵庫で保管してください。)
- ※生姜の他に鷹の爪を1本加えると、ピリ辛のキューちゃんになります！