令和６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になる	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)
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
1	ごはん	こめ			710
日	あつあげのあまずあんかけ	さとう　でんぷん　サラダあぶら ごまあぶら	なまあげ	ほししいたけ　たまねぎ　ピーマン	29.3
(月)	こんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ　こまつな	21.9
	とんじる	サラダあぶら	ぶたにく　みそ	ごぼう　じゃがいも　にんじん　こんにゃく はねぎ	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
2	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		804
日	チキンナゲット	(コーンフラワー　こむぎこ しょくぶつゆ　でんぷん　パンこ　こめこ)	(とりにく　ぎゅにゅう　たまご)		42.0
(火)	コールスローサラダ	サラダあぶら　さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	38.0
	チリコンカン	サラダあぶら	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんんく　パセリ	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
3	ごはん	ごはん			715
日	ポークしゅうまい	(でんぷん　さとう　こむぎこ　だいずこ)	(ぶたにく　とりにく　たら)	(たまねぎ)	31.5
(水)	きゅうりのひたひた	さとう　ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり	17.6
	マーボーはるさめ	はるさめ　ごまあぶら　サラダあぶら でんぷん　さとう	ぶたにく　いか	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しょうが ほししいたけ	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4	ごはん	こめ			726
日	ぶたにくとキャベツのみそいため	サラダあぶら　さとう　でんぷん	ぶたにく　みそ	にんじん　キャベツ　たけのこ　しょうが はねぎ	26.0
(木)	こまつなのゆかりあえ			こまつな　きゅうり　しそ	22.2
	やさいスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　しめじ	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5	ごはん	こめ		☆たなばた こんだて☆	707
日	あつやきたまご	(さとう　しょくぶつゆ　でんぷん)	(たまご)		24.3
(金)	ごもくごはんのぐ	さとう	あぶらあげ	ごぼう　たけのこ　にんじん　ほししいたけ さやいんげん	18.6
	そうめんじる	そうめん	なると	オクラ　にんじん　たまねぎ	3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8	ごはん	こめ			728
日	さわらのたつたあげ	こめあぶら（でんぷん　こめこ）	(さわら)		24.2
(月)	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	ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん	23.2
	とうふとやさいのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ	しめじ　たまねぎ　こまつな	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
9	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		720
日	なすととりにくのピザソースやき	サラダあぶら	とりにく　みそ　チーズ	たまねぎ　なす　ピーマン　にんにく	30.0
(火)	フレンチサラダ	サラダあぶら　さとう		キャベツ　きゅうり　コーン	34.2
	パンプキンポタージュ	バター　こむぎこ　サラダあぶら	ぎゅうにゅう　なまクリーム	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　パセリ	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10	ごはん	こめ			702
日	あじのレモンソースがけ	でんぷん　さとう　こめあぶら	あじ	レモンかじゅう	28.7
(水)	やさいいため	ごまあぶら　さとう　ごま		もやし　キャベツ　たまねぎ　にんにく	19.7
	とうがんのみそしる		とりにく　あぶらあげ　みそ	とうがん　はねぎ	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11	ごはん	こめ			816
日	てづくりハンバーグ	パンこ　さとう	ぶたにく　ぎゅうにく　たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	30.7
(木)	コーンサラダ	さとう　サラダあぶら		キャベツ　きゅうり　コーン	33.5
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12	なつやさいカレーライス	こめ サラダあぶら	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　なす　かぼちゃ ピーマン　にんにく	756
日	キャベツサラダ	さとう　サラダあぶら		キャベツ　こまつな　コーン	24.7
(金)	マスカットゼリー	(みずあめ　さとう)		(マスカット)	20.0 2.0

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16	マーガリンパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		759 31.7 34.2 2.8
日	トマトポークチャップ	サラダあぶら　さとう　でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　エリンギ　ピーマン　にんにく トマトかん	
(火)	マカロニツナサラダ	マカロニ　マヨネーズ　サラダあぶら	ツナ	きゅうり　にんじん	
	オニオンスープ	サラダあぶら　じゃがいも		たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17	ごはん	こめ			714 28.4 27.0 2.2
日	さばのカレーやき		さば		
(水)	こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ			こまつな　しめじ　レモンかじゅう	
	わかめととうふのみそしる		とうふ　みそ　わかめ	ねぶかねぎ　えのきたけ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18	むぎごはん	こめ　おおむぎ			753 31.3 23.0 2.5
日	マーボーどうふ	サラダあぶら　ラーゆ　でんぷん　さとう ごまあぶら	ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　はねぎ	
(木)	ちゅうかサラダ	ごまあぶら　さとう	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	
	ももゼリー	(さとう)		(もも)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
19	ごはん	こめ			793 29.9 30.7 2.2
日	とりにくのてりマヨネーズやき	でんぷん　マヨネーズ　さとう	とりにく		
(金)	ごぼうとえだまめのサラダ	さとう　ごまあぶら　ねりごま		ごぼう　にんじん　えだまめ	
	チンゲンサイとポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん　チンゲンサイ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
22	むぎごはん	こめ　おおむぎ			714 30.4 16.6 1.8
日	チンジャオロース	さとう　でんぷん　サラダあぶら	ぶたにく	ピーマン　たけのこ　たまねぎ　にんにく	
(月)	ナムル	ごまあぶら　ごま		もやし　こまつな　にんじん	
	はるさめスープ	ごまあぶら　はるさめ	とりにく	にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ	
	れいとうみかん			(みかん)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23	ごはん	こめ			810 32.7 32.5 2.8
日	とりのからあげ	こめあぶら　でんぷん	とりにく	にんにく　しょうが	
(火)	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　もやし　こまつな	
	ニラたまスープ	でんぷん	ベーコン　たまご　とうふ	にら　キャベツ	

＊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。

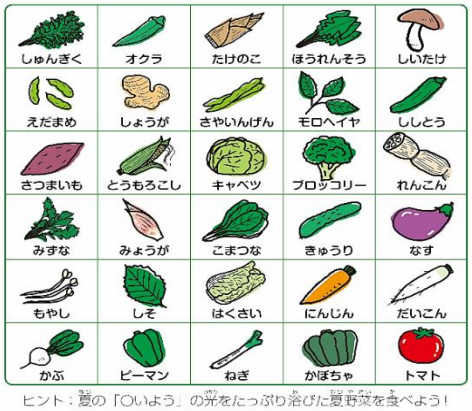
幼稚部×0.52　小1，2×0．59　小3，4×0．68　小5，6×0．83

≪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、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。

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、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。

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏をのりきりましょう！



ヒント：夏の「○いよう」の光をたっぷり浴びた夏野菜を食べよう！

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。どんなひらがながでてきたかな？

「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。