

# 令和7年度 7月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 火	牛乳	牛乳			688
	麦ごはん			米 麦	32.1
	ぎせい豆腐	とり肉 豆腐 卵	人参 たけのこ 椎茸 しょうが ねぎ	砂糖 片栗粉 植物油	23.9
	ツナといんげんのあえ物	まぐろ油漬け	キャベツ いんげん きゅうり	砂糖 ごま ごま油	2.9
	みそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ かぼちゃ		
2 水	牛乳	牛乳			711
	枝豆ごはん		枝豆	米	27.4
	肉シュウマイ	とり肉 豚肉 大豆粉	玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 片栗粉 豚脂	22.9
	豚肉とにらの炒め物	豚肉	人参 もやし 玉ねぎ にら しょうが	片栗粉 ごま油 植物油	4.3
	中華スープ	豆腐	ねぎ しめじ	ごま油	
ライチゼリー		ライチ果汁 レモン果汁	砂糖		
3 木	牛乳	牛乳			711
	ごはん			米	39.4
	とり肉の磯辺揚げ	とり肉 卵	青のり	小麦粉 植物油	26.6
	キャベツのサラダ	ちくわ	キャベツ 人参 きゅうり	マヨネーズ	2.5
	みそ汁	みそ 油揚げ	なす わかめ		
4 金	牛乳	牛乳			695
	ごはん			米	37.8
	さけの梅しょうが焼き	さけ	梅肉 しょうが	砂糖	22.7
	かぼちゃのサラダ	まぐろ油漬け	かぼちゃ 小松菜	砂糖 マヨネーズ	3.0
	冬瓜汁	豚肉	冬瓜 ねぎ しょうが	片栗粉	
7 月	牛乳	牛乳			677
	ごはん			米	25.3
	星のハンバーグ	とり肉 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	砂糖 片栗粉 豚脂	18.0
	春雨サラダ	ハム	きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	2.9
	かきたま汁	卵	ほうれん草 人参	片栗粉	
たなばたゼリー		りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁	砂糖		
8 火	牛乳	牛乳			673
	ごはん			米	37.5
	さばのてり焼き	さば	しょうが	砂糖	25.5
	空芯菜の炒め物	豚肉	空芯菜 人参 たけのこ にんにく	ごま油	2.9
	みそ汁	みそ	わかめ	おふ	
9 水	牛乳	牛乳			735
	りんご入りロールパン	脱脂粉乳	りんご	小麦粉 植物油脂 砂糖	29.5
	スパニッシュオムレツ	ウィンナー 卵	玉ねぎ ピーマン トマト	じゃがいも バター 植物油	35.1
	野菜とセロリのサラダ		キャベツ きゅうり セロリ	マヨネーズ ごま油	3.7
	もやしのスープ	豚肉	もやし 人参		
10 木	牛乳	牛乳			697
	ごはん			米	32.7
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	26.0
	野菜とじゃこのおかか炒め	しらす かつお節	キャベツ ピーマン	ごま 砂糖 植物油	2.8
	みそ汁	油揚げ みそ	小松菜		
11 金	牛乳	牛乳			667
	ごはん			米	27.5
	豆腐のねぎみそ焼き	豆腐 みそ	ねぎ	砂糖 ごま油	18.2
	じゃがいもといんげんのソテー	豚肉 オイスターソース	しめじ 人参 いんげん にんにく	じゃがいも ごま 植物油	2.1
	すまし汁		水菜 えのき		
ももゼリー		もも果汁	砂糖		
14 月	牛乳	牛乳			715
	しょうがと油揚げのごはん	油揚げ	しょうが しそ葉	米	30.8
	きすの天ぷら	きす 卵		小麦粉 片栗粉 植物油	21.3
	白菜の酢の物	かまぼこ	白菜 きゅうり しょうが	砂糖	3.5
	すまし汁	豆腐	ねぎ しいたけ		
レモンヨーグルト	ヨーグルト	レモン果汁	砂糖		

たなばた献立

ふるさと給食

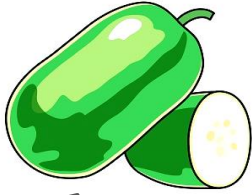
日 曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
15 火	牛乳	牛乳			693
	ごはん			米	29.3
	豚キムチ卵焼き	豚肉 卵 えびエキス チーズ	もやし にら 白菜 トマト にんにく	砂糖 植物油	29.0
	じゃがいものごまサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも ごま マヨネーズ	3.4
	すまし汁	白はんぺん	小松菜 しめじ		
16 水	牛乳	牛乳			709
	食パン ブルーベリージャム	脱脂粉乳	ブルーベリー果汁	小麦粉 植物油 砂糖	23.0
	ポテトコロッケ	豚肉	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 植物油	32.8
	もやしのサラダ	かにかま	もやし 水菜	マヨネーズ	3.1
	チンゲン菜のスープ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜		
17 木	牛乳	牛乳			691
	ごはん			米	26.1
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	ピーマン たけのこ 椎茸 パプリカ 小松菜 しょうが	片栗粉 砂糖 植物油	20.1
	春雨の中華サラダ	ハム	人参 きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	2.0
	中華風卵スープ	卵	白菜 ねぎ	片栗粉	
食べるヤクルト	粉乳	寒天	砂糖 生クリーム		
18 金	牛乳	牛乳			688
	夏野菜カレー	豚肉 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんにく	米 麦 小麦粉 植物油	23.4
	グリーンサラダ		チンゲン菜 アスパラガス きゅうり	砂糖 オリーブ油	20.5
					2.0
22 火	牛乳	牛乳			669
	ごはん			米	32.3
	野菜とチーズの卵焼き	卵 ウインナー チーズ	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ	植物油	24.2
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり 人参 赤じそ		2.9
	五目汁	とり肉 みそ	大根 ねぎ こんにゃく	里いも	
23 水	牛乳	牛乳			721
	コーンピラフ	ハム	玉ねぎ コーン パセリ	米 バター 植物油	26.2
	たちうおフライ	たちうお		パン粉 植物油	27.1
	ミートボールスープ	とり肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	片栗粉 パン粉	3.5

栄養価は中学部の数値になります。  
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
(非加熱調理の料理のみ)

# 夏が旬(食べごろ)の野菜

とう がん  
冬瓜



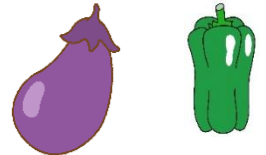
冬という字がつきますが夏にとれる野菜です。冬まで貯蔵しておくことができるのでこの名前がつけました。4日の給食にも登場します。

くう しん さい  
空芯菜



くきの中が空洞なことからこの名前がついた中国野菜です。6月～10月によくとれます。8日の給食にも登場します。

※上の2つの野菜以外にも、なす、ピーマンなどが、夏が旬の野菜です。



## ☆夏の水分補給について

暑い季節の水分補給は、のどが渇く前に、こまめに、少しずつとることが大切です。室内にいるとき、外で活動するときの、水分補給のタイミングや量を意識してみましよう。食事の前に水分をたくさんとると、お腹がいっぱいで食事が入らず、夏バテの原因にもなるため、量は控えめにしてください。

## ☆ふだんの水分補給は水か麦茶で

ふだんの水分補給は、水か麦茶などにし、激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多く含むものもあるので、飲みすぎに注意しましょう。

