



# 7月学校給食献立表

令和2年7月

発行：広島県立西条特別支援学校

暑い夏がやってきました。これからますます暑くなってきますが、夏バテなどせずに元気に過ごしたいですね。そのためにはしっかり食べることが大切です。今が旬の夏野菜には私たちが元気に過ごすための栄養素がたくさん含まれています。旬の夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 (kcal)	
			おもに体をつくるもとになる 魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	おもにエネルギーのもとになる 穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		
1	水	鶏肉のマーレレード焼き 夏野菜サラダ ごはん レンズ豆のスープ 牛乳	とりにく レンズまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう	マーレレード さとう ごはん じゃがいも	あぶら	ピーマン あかピーマン にんにく パセリ	にんにく しょうが きゅうり えだまめ コーン キャベツ にんにく たまねぎ	772 32.9
2	木	バターパン スパゲッティナポリタン 野菜スープ 牛乳	ぶたにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	バターパン スパゲッティ さとう	あぶら	にんにく ピーマン にんにく パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ レタス	730 36.2
3	金	夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	あぶら	トマト かぼちゃ にんにく	なす たまねぎ セロリ えだまめ にんにく パインアップル ぶどう バナナ もも みかん	750 24.6
6	月	ごはん スタミナ炒め 冬瓜スープ りんごゼリー 牛乳	ぶたにく みそ えび あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶ りんごゼリー	ごまあぶら	にんにく ピーマン にんにく ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なす スズキニ とうがん	751 35.7
七夕献立									
7	火	ツナそぼろ丼(ごはん) 七夕汁 牛乳	ツナ たまご		ごはん さとう そうめん	あぶら	にんにく にんにく オクラ	ごぼう しいたけ グリンピース しょうが たまねぎ コーン しいたけ	722 29.9
リクエスト献立小4年生									
8	水	ごはん ハンバーグ フライドポテト 野菜たっぷりスープ 牛乳 ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん でんぶ フライドポテト さとう じゃがいも	あぶら	にんにく パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	772 25.9
9	木	黒糖パン ラタトゥイユ オリビエサラダ 牛乳	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ことうパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく ピーマン トマト あかピーマン パセリ にんにく	たまねぎ なす スズキニ にんにく きゅうり たまねぎ グリンピース	742 25.6
10	金	ごはん 麻婆ナス バンバンジー 牛乳	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	むぎ ごはん さとう でんぶ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	にんにく ねぎ にんにく	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	737 32
広島和牛献立									
13	月	広島和牛サイロステーキ レモン和え ごはん コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにく たいす ベーコン	ぎゅうにゅう	さとう ごはん じゃがいも	バター	にんにく パセリ	にんにく キャベツ きゅうり れもんかじゅう たまねぎ コーン	826 32.3
ひろしま給食									
14	火	ごはん しまなみ海道丸ごとマリネ トマトとひよこ豆のスープ 牛乳	こいわしからあげ ぶたにく ひよこまめ	しらすぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとう	あぶら	ピーマン にんにく パセリ トマト	たまねぎ にんにく レモンかじゅう たまねぎ レタス	701 32.6
15	水	ごはん 豆腐ナゲット かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ 牛乳	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ でんぶ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく かぼちゃ にんにく パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	775 29
16	木	ロールパン マーガリン 冷やし中華そば 揚げなすといんげんのみそ炒め 牛乳	ハム たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ロールパン さとう	マーガリン ごま あぶら	にんにく さやいんげん	もやし きゅうり なす	798 33
食育の日									
17	金	古代米ごはん ぶりの照り焼き おひたし ゆめまる汁 牛乳 レモンゼリー	ぶり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こだいまいごはん じゃがいも レモンゼリー		こまつな にんにく にんにく ねぎ	しょうが なす たまねぎ キャベツ	702 33.4
土用の丑の日献立									
20	月	うなぎのかば焼き丼(ごはん) タコなます みそ汁 牛乳	うなぎかばやき たこ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	にんにく ねぎ	きゅうり だいこん なめこ たまねぎ なす	743 38.4
21	火	ちらし寿司 澄まし汁 牛乳 いわしのおかか煮 ごまあえ アイスクリーム	たまご とうふ はまぐり	わかめ ぎゅうにゅう アイスクリーム	ちらしずし さとう		にんにく ねぎ ほうれんそう にんにく	しいたけ たまねぎ にんにく	717 33.9
沖縄県郷土料理									
22	水	タコライス(ごはん) フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう	ごはん さとう		にんにく ピーマン トマト	にんにく たまねぎ コーン レタス みかん もも パインアップル ぶどう	688 26.6
23	木	海の日							
24	金	スポーツの日							
27	月	ごはん 豚肉のみそ焼き ツナサラダ とうもろこしのスープ 牛乳	ぶたにくにく ツナ みそ ベーコン	わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶ	ごま ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんにく パセリ	キャベツ しょうが たまねぎ コーン	795 33
宮崎県郷土料理									
28	火	ごはん 冷汁 大豆の磯煮 牛乳	あじ とうふ みそ だいす ぶたにく さつまあげ	ひじき ぎゅうにゅう	ごはん	ごま あぶら	しそ ねぎ にんにく	きゅうり ごぼう こんにゃく	726 34.3
ひろしま給食									
29	水	トクトクライス(ごはん) ぶどうゼリー あも熱く燃えるCスープ 牛乳	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	ごはん ふ ぶどうゼリー じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんにく ねぎ トマト	しょうが たまねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	749 30.8
30	木	コッペパン ポークビーンズ アスパラのソテー ジャム 牛乳	ぶたにく たいす ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも でんぶ ジャム	あぶら あぶら バター	にんにく トマト アスパラ	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ コーン	751 29.2
31	金	ごはん 肉じゃが 冷凍リンゴ せとうちさっぱりサラダ 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	ごはん でんぶ じゃがいも さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんにく	しらす たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン えだまめ レモンかじゅう	733 27.5

\* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

\* こんにゃくについて：こんにゃくの原材料は、こんにゃく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるもとになる働き(4群)」に分類しています。

季節の  
食材

- なす
- トマト
- ゴーヤ
- ピーマン
- きゅうり
- とうもろこし

- すいか
- スズキーニ
- とうがん
- たこ

