



7月学校給食献立表

令和4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つくりましょう。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもに体をつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜		その他の野菜 果物
1	金	ひろしま給食 ごはん しまなみ海道丸ごとマリネ お豆のスープ 牛乳	こいわしからあげ だいず ウィナー	しらすぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら あぶら	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく レモンかじゅう たまねぎ	640 28.3
4	月	小6-2リクエス献立 ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ キャベツのゆかり和え フルーツポンチ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとう	あぶら	ゆかり キャベツ みかん もも パイナップル パナナ	661 25.5	
5	火	ごはん スタミナ炒め 冬瓜スープ 牛乳	ぶたにく みそ えび とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	にんじん ピーマン にんじん 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	651 33.7
6	水	七夕献立 ツナそぼろ丼(ごはん) 七夕汁 牛乳 七夕ゼリー	ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう そうめん たなばたゼリー	あぶら	にんじん にんじん オクラ	ごぼう しいたけ コーン グリーンピース しょうが たまねぎ コーン しいたけ	692 30.1
7	木	沖縄県郷土料理 サーターアングー 牛乳 ゴーヤチャンプル 冷凍パイ	たまご ぶたのかくに かまぼこ とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ちゅうかさぼ	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ にんじん	にがうり キャベツ にんにく パイナップル	739 35.2
8	金	タコボール もずくスープ ごはん 牛乳 夏野菜サラダ	たこ とうふ たまご ぶたにく	あおのり もずく ぎゅうにゅう	こむぎこ ごはん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	716 30.9
11	月	ごはん 厚揚げと野菜のトマト煮 アスパラのソテー 牛乳 ヨーグルト	あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら さとう あぶら バター	トマト にんじん オクラ アスパラ	たまねぎ コーン キャベツ	700 29.5
12	火	ごはん 麻婆なす パンパンジー 牛乳	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん はるさめ パンパンジードレッシング	ごまあぶら	にんじん ねぎ にんじん	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	760 32.8
13	水	ごはん 冬瓜の中華煮 ツナとゴーヤのマヨ炒め 牛乳	ぶたにく えび ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	とうがん しいたけ えだまめ ごんにやく ゴーヤ たまねぎ コーン	680 35.1
14	木	ロールパン 冷やし中華 チキンチキンごぼう 牛乳	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ロールパン ちゅうかめん さとう でんぶん	ごま ごま あぶら		もやし きゅうり ごぼう	768 34.2
15	金	小6-3リクエス献立 ドライカレー ミートボール アイスクリーム ポテトサラダ 牛乳 パンプキンスープ	ぶたにく ミートボール ハム	アイスクリーム ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんじん パンプキンスープ	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり コーン	793 30.1
18	月	うみ 海の日							
19	火	食育の日 ごはん ぶりの照り焼き 枝豆サラダ ゆめまる汁 牛乳	ぶりのてりやき みそ	わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ きゅうり キャベツ なす たまねぎ	653 31.3
20	水	豚キムチ丼マヨ風味(まごはん) かぼちゃのサラダ 牛乳	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ズ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん にら かぼちゃ	にんにく しょうが しろねぎ しめじ はくさい もやし しらたき きゅうり	704 28.7

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

* こんにやくについて：こんにやくの原材料は、こんにやく芋ですが、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
- スズキニ
- とうがん
- たこ

