



7月の予定献立表（前半）



☆今月の目標【 夏の食生活と健康について考えよう 】

令和7年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひげ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名 () = だしをとるときに使用した食品						ちょうりふあか 調味料他	エネルギー (kcal)
		あか おもにからだをつくるものになる		みどり おもにからだのちょうしをとのえるものになる		きいろ おもにエネルギーのもとになる			たんばく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆 ・大豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・きのこ・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂		
1 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			705
	ポークチャップ	ぶたにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・コショウ・赤ワイン	
	たこと海藻のサラダ	たこ	かんてん・くきわかめ・こんぶ・しろきりんさい・わかめ・あかつのまた・あおつのまた	にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし			棒々鶏ドレッシング	31.9
	たまごスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ・(セロリ)	でんぶん		醤油・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	
2 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			739
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油		
	カットコーン				とうもろこし			塩	
	ごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ねりごま	醤油	27.0
3 (木)	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	かぼちゃ・はねぎ	たまねぎ・えのきたけ				
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			780
	あじのおろしポン酢かけ	あじ		あおじそ	だいこん・レモン・しょうが・にんにく	こむぎこ	オリーブ油	醤油・みりん・白ワイン・塩・コショウ・唐辛子	
	なすとピーマンのオイスターソース炒め	ぶたにく・みそ		ピーマン・赤ピーマン	なす・黄ピーマン・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油・油	酢・酒・オイスターソース・醤油・コショウ	31.8
4 (金)	すまし汁	かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こんぶ)	にんじん	ふ			醤油・塩	
	ポンデローナツチョコがけ	たまご				さとう・こむぎこ	植物油脂	ココアパウダー・ベーキングパウダー 他	
	ぶた 豚キムチ丼・牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・キムチ・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぶん	ごま油・ごま油・アーモンド・カシューナッツ	醤油・酒・中華味	777
	ナッツごぼう				ごぼう	さとう・こむぎこ		しょうゆ・みりん	
7 (月)	とうがんじる 冬瓜汁	とりにく		にんじん・こねぎ	とうがん・しょうが・ほししいたけ・(セロリ)			醤油・酒・塩・コショウ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	31.4
	七夕献立								
	さけ 鮭のちらし寿司	さけ・たまご	のり・(こんぶ)	にんじん・しそ・オクラ	れんこん・ほししいたけ	こめ・さとう	ごま	酢・醤油・塩・酒・みりん・他	716
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
8 (火)	ゴーヤーチャンプルー	とうふ・たまご・ぶたにく・ペーパーハム・かつおぶし	こんぶこ	にがうり・にんじん	たまねぎ・しょうが		ごま油	塩・醤油・酒・オイスターソース・コショウ	
	きらきら天の川汁	いとより・(かつおぶし)	(こんぶ)	オクラ・にんじん		でんぶん・みずあめ・さとう	油	醤油・塩・みりん・酒・他	29.3
	くだもの(すいか)				すいか				
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			708
9 (水)	カラフルたまご焼き	たまご	ひじき・チーズ	赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	
	みそドレサラダ	ハム・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酢	30.1
	にくだんご 肉団子と春雨のスープ	とりにく・ぶたにく・たまご		にんじん・はねぎ	たまねぎ・しょうが・きくらげ	はるさめ・でんぶん		塩・醤油	
	まるがた 丸形コッペパン・牛乳 (セルフハンバーガー)		ぎゅうにゅう			コッペパン			707
9 (水)	ハンバーグ・レタス	ぶたにく・ぎゅうにく・とりにく・たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ レタス	パンこ	油	塩・コショウ・ナツメ・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・赤ワイン・みりん	
	ほしがた 星形ポテト					(じゃがいも・米粉)	(揚げ油) 白絞油	(塩)	
	やさい 野菜スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・セロリー			コンソメ・塩・コショウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)	34.2

※食材入荷の状況等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月の目標【 夏の食生活と健康について考えよう 】

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名 () = だしをとるときに使用した食品						エネルギー (kcal)	
		あか おもにからだをつくるものになる		みどり おもにからだのちょうしをとのえるものになる		きいろ おもにエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆 ・大豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・きのこ・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂		
							しょうみりょほか 調味料他		
								たんぱく質 (g)	
10 (木)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			719
	しろみさかな 白身魚のみそマヨチーズ焼き	あかうお・みそ	チーズ		しょうが	さとう	マヨネー ズ・ごま油	酒・塩・コショウ・みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	ごま油	酒・塩・だし汁・醤油・みりん	34.4
	さわに わん 沢煮 碗	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	ほししいたけ・ごぼう・たけのこ		油	塩・醤油	
11 (金)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			790
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ・ばんこ・さとう	油・バター	塩・コショウ	
	にんじんサラダ		チーズ	にんじん	とうもろこし		マヨネーズ	フレンチドレッシング・コショウ	25.6
	とうふ 豆腐とほうれんそうのスープ	ぶたにく・とうふ		ほうれんそう・(にんじん)	たまねぎ・キャベツ・(セロリ)			コンソメ・塩・コショウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)	
14 (月)	なすとひき肉のスパゲッティ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	こなチーズ	にんじん・パセリ・トマトピューレ	なす・たまねぎ・にんにく・グリーンピース・(セロリ)	スパゲッティ・さとう・でんぶん	オリーブ油	ケチャップ・ソース・醤油・デミグラスソース・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	725
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	あまぎ ひじきの甘酢あえ	たまご	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		醤油・酢・塩	30.5
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		おうとう・みかん・パイナップル・バナナ				
15 (火)	ひすい めし えだまめ 翡翠飯(枝豆ごはん)		ちりめんじゃこ・(こんぶ)	えだまめ		こめ・むぎ		だし汁・酒・塩	746
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	醤油・酒	31.7
	そ やさい 添え野菜			かいわれだいこん	キャベツ			ごまドレッシング	
	なすのみそ汁	あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	なす・たまねぎ				
16 (水)	ミルクパン(はちみつ&マーガリン)					ミルクパン・はちみつ	マーガリン		859
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	とりにく		にんにく		マーマレードジャム		白ワイン・塩・コショウ・醤油	32.7
	きのこことキャベツのマリネ			赤ピーマン	きゅうり・キャベツ・しめじ			イタリアンドレッシング・コショウ	
	ごぼうのクリームスープ	ウインナー・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう・(セロリ)	こむぎこ	オリーブ油・バター	コンソメ・塩・コショウ・白ワイン(鶏骨・ローリエ)	
17 (木)	なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく	かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマト・オクラ	にんにく・たまねぎ・なす・ズッキーニ・りんごピューレ・(セロリ)	こめ・もちむぎ		油	カレーウ・醤油・デミグラスソース・赤ワイン・(鶏骨・ローリエ)	847
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	まめまめサラダ	だいず・だいふく・まめ・きんとときまめ・ハム		ほうれんそう	きゅうり・キャベツ・もやし			野菜いっぱい和風ドレッシング	27.1
	アイスクリーム	たまご(卵黄)	れんにゅう・クリーム・スキムミルク・ぎゅうにゅう			さとう		香料・他	
18 (金)	しゅうぎょうしき 終業式 (給食はありません)								
※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。								平均 (基準値)	755 (730) 30.6 (29.2)