

# 7月の予定献立表 (前半)

☆今月の目標【 **好き嫌いせずに もりもり食べよう!** 】



ひびけ 日付	ごんだて 献立名	使用する食品名 ( ) = だしをとるときに使用した食品						調味料他 しょう油、ふか	エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ			
		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしきをとのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・大豆 ・大豆製品	2群 牛乳・小魚 ・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 ・きのこ・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂		
1 (水)	照焼バーガー・牛乳	とりにく	スキムミルク・チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ・たまねぎ・りんご	こむぎこ・さとう・ぼんご こ・でんぶん・みずあめ	ショートニング 油	イースト・塩・コショウ・醤油・ パプリカ・他	802
	チリコンカン	ぶたにく・ウインナー・ だいたい・ひよこめ・あ かはなまめ	スキムミルク	グリーンピース・にんじん・ パセリ	たまねぎ・しめじ・(セロリ)		マーガリン	ケチャップ・デミグラスソース・ ソース・カレー粉・塩・コショウ・ ウインナー(鶏骨・ローリエ)	35.1
	フルーツポンチ	とくにゅう	かんてん	にんじん	さくらんぼ・パイナップル・おうと う・りんご・マンゴー・オレンジ・ ぶどう・もも	さとう		カルピスウォーター・ゲル化 剤・他	
2 (木)	ハヤシライス・牛乳	ぎゅうにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・グリーン ピース	たまねぎ・セロリ・しめじ・えのき たけ・マッシュルーム・しょうが・ にんにく	こめ・むぎ・さとう	オリーブ油	ハヤシライス・ケチャップ・ ソース・醤油・塩・コショウ・ ナツメグ(鶏骨・ローリエ)	735
	海藻サラダ	ハム	かんてん・くわかめ・ こんぶ・しろきりんざい・ わかめ・あかつの また・あかつのまた	にんじん	だいこん・キャベツ・とうもろこし		すりごま	棒々鶏トッピング	28.8
	青りんごゼリー(ペーパーイン入り)				パイナップル	さとう		塩・ゲル化剤・クエン酸・香料・ 他	
3 (金)	タコ飯・牛乳	たこ	(こんぶ) ぎゅうにゅう	えだまめ	ごぼう・しょうが	こめ・むぎ		醤油・酒・塩	718
	ちくわの三色揚げ	ちくわ	チーズ・あおのり			こむぎこ	ごま油	カレー粉	
	切り干し大根のポン酢和え もずく汁	たまご・かつおぶし (かつおぶし)	もずく・(にほし・こん ぶ)	こねぎ	ほししいたけ	さとう		すだちポン酢・だし汁・ 醤油	32.4
6 (月)	伊万里産もち麦入りごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・ダイヤモンド			808
	ささみのレモン揚げ煮	とりにく			レモン・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	油	醤油・酒・マヨネーズ	
	たたききゅうり		ちりめんじゃこ		きゅうり・しょうが		ごま・ごま 油	醤油・みりん	
7 (火)	冬瓜のカレースープ	ぎゅうにく・ぶたにく・ ベーコン(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・えだまめ	とうがん・たまねぎ・しめじ・しよ うが・ほししいたけ・にんにく	さとう	オリーブ油	カレー粉・ウインナー・ソース・ ケチャップ・醤油・(鶏骨・豚 骨)	34.8
	☆「たなばた」ごんだて☆ 穴子のちらし寿司・牛乳	あなご・たまご・とりにく	ちりめんじゃこ・のり・ (こんぶ)・ぎゅうにゅう	にんじん・きぬさや	ごぼう・ほししいたけ	こめ・さとう・みずあめ		酢・醤油・塩・他	795
	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	ゴーヤー・にんじん	たまねぎ しょうが		ごま油	塩・醤油・酒・オスター ソース・コショウ	
8 (水)	きらきら天の川汁 果物(すいか)	いとより(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こん ぶ)	おくら・にんじん		でんぶん・みずあめ・ さとう	油	醤油・酒・塩	36.1
	ちゃんぽん・牛乳	ぶたにく・いか・えび・ かまぼこ・さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・ほし しいたけ・きくらげ・しょうが・に んにく・セロリ	ちゃんぽんめん	油・ラー油	酒・醤油・塩・柚子胡 椒・コショウ(鶏骨・豚 骨)	701
	茎わかめのサラダ	ちくわ・みそ	くわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・から し	33.5
9 (木)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト			みかん・おうとう・パイナップル	ナタデココ・さとう		クエン酸・他	
	まごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			735
	揚げ魚のチリソース煮 炒めビーフン	バス		トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	油	ケチャップ・酢・醤油・酒・ 豆板醤・塩・コショウ(鶏 骨)	34.9
10 (金)	ニラ玉スープ	ぶたにく・さつまあげ	ビーマン・パプリカ	もやし・たまねぎ・きくらげ	ピーマン	ビーフン	ごま油	塩・コショウ・オスター ソース・ 醤油・酒・塩(鶏骨・ ローリエ)	
	まごはん・牛乳	たまご・ハム	スキムミルク	にら・(にんじん・セロリ)	ほししいたけ(たまねぎ)	でんぶん			772
	花しゅうまい	あまだい・とりにく・え び・たまご	にんじん・グリーンピース	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	こむぎこ・でんぶん・さ とう		醤油・酒		
13 (月)	高野豆腐入り筑前煮 すまし汁	とうふ・豆腐・い ちくげんに ちくわ かまぼこ(かつおぶ し)	にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・こんにやく・た けのこ	さといも・さとう			だし汁・醤油・酒・みり ん	39.8
	高菜飯・牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	たかなづけ	たまねぎ・えのきたけ・みょうが	はるさめ		醤油・酒・塩	
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん	油脂	酒・塩・マヨネーズ・コショウ	804
14 (火)	かぼちゃのおよごし	みそ		かぼちゃ・ほうれんそう・ にんじん	こんにやく	さとう	ごま	醤油・みりん	
	沢煮椀	ぶたにく・あぶらあげ・ (かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・ みょうが・しょうが			醤油・酒・塩・コショウ 果糖ぶどう糖・酸味 料・野菜色素・他	34.1
	アセロラゼリー				アセロラ				
15 (水)	ごはん・牛乳	ぎゅうにゅう				こめ			699
	ツナとひじきのたまご焼き	たまご・まぐろあぶら づけ・かにふうみかまぼ こ	ひじき	グリーンピース	たまねぎ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん・ 塩	
	牛肉と夏野菜の炒め物	ぎゅうにく		パプリカ	ズッキーニ・キャベツ・たまねぎ	でんぶん・さとう		焼肉の外・オスター ソース・醤油・みりん・塩・コ ショウ	30.8
15 (水)	えび団子のすまし汁	えび・たら・ほぎ(かつ おぶし)	わかめ(こんぶ)	こねぎ	ほししいたけ・たまねぎ	でんぶん	豚脂	醤油・酒・塩・ネギ・ 他	
	食パン&いちごジャム・牛乳	スキムミルク	ぎゅうにゅう	いちご	こむぎこ・さとう・みず あめ	ショートニング		塩・イースト・ゲル化剤・他	899
	プチ貝柱と枝豆のグラタン	かいひしら・あさり・ ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ	えだまめ	たまねぎ・マッシュルーム・とうも ろこし・にんにく	マカロニ・こむぎこ・ぼ んご	バター・オリ ブ油	ワイン・塩・コショウ・コンソメ	
15 (水)	夏野菜サラダ	まぐろあぶらづけ	ゴーヤー・パプリカ	きゅうり・たまねぎ				マヨネーズ・醤油・塩・コ ショウ	
	レンズ豆のスープ	ぶたにく・ウインナー・ れんずまめ	トマト・パセリ(にんじん)	たまねぎ・キャベツ・にんにく・ (セロリ)	じゃがいも			ワイン・塩・コショウ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)	40.4

# 7月の予定献立表 (後半)

☆**今月の目標**【 **好き嫌いせずに もりもり食べよう!** 】



令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	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 おもにからだのちよ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 魚・肉・大豆 ・大豆製品	2群 牛乳・小魚 ・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 ・きのこ・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂	
16 (木)	麦ごはん・牛乳 サバのみそカレー煮 野菜の甘煮 ゴーヤーの酢の物 とうがんじる 冬瓜汁	さば・みそ かにかぶらみかまぼこ・ かつおぶし とりにく・だいず	ぎゅうにゅう かにんじん・いんげん ゴーヤー にんじん・はねぎ	しょうが きゅうり とうがん・ほししいたけ・たまね ぎ・しょうがにら・(セロリ)	こめ・むぎ さとう さといも・さとう さとう はるさめ・ばんこ・でん ぶん・さとう	だし汁・酒・醤油・みり ん・カレー粉 だし汁・醤油・みりん・ 酒 酢・醤油・塩・青じそド レッシング 酒・塩・コショウ・醤油・オイ スターソース・他・(鶏骨・ ローリエ)	767     33.5	
17 (金)	麦ごはん・牛乳 かぼちゃコロッセ 大豆の磯煮 夏野菜豚汁	ぎゅうにく・ぶたにく・ ベーコン・たまご だいず・とりにく・さつま あげ ぶたにく・あつあげ・み そ	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき にら・にんじん	かぼちゃ にんじん こんにやく・ほししいたけ たまねぎ・なす・こんにやく・みよ うが・しょうが	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・こ むぎこ・ばんこ さとう	油 だし汁・醤油・酒 ウスターソース・ケチャップ・ 塩・コショウ だし汁・醤油・酒 酒	830    34.2	
20 (月)	翡翠飯(枝豆ごはん)・牛乳 えびマヨネーズ 春雨の炒め物 五目スープ	えび ぶたにく・かまぼこ たまご・やきぶた	ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう えだまめ ビーマン・にんじん にんじん・こねぎ	しょうが キャベツ・たまねぎ・きくらげ・も やし たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ こむぎこ・でんぶん・さ とう・れんにゅう はるさめ こむぎこ・さとう	だし汁・酒・塩 マヨネーズ・ケチャップ・ワイン・ 塩・ベーキングパウダー・他 塩・コショウ・オスターソース・ 焼き肉のたれ・酒 醤油・酒・塩・コショウ・ (鶏骨)	827   37.7	
21 (火)	夏野菜ソースのスパゲティ 牛乳 & ミルクコーヒー(粉末) かみかみサラダ 伊万里梨のミニカップケーキ	ぎゅうにく・ぶたにく たこ・さきいか たまご	チーズ ぎゅうにゅう にんじん	トマト・かぼちゃ・ピーマ ン・(にんじん) スズキニ・なす・たまねぎ・に んにく・(セロリ) きゅうり・レモン なし	スパゲティ・こむぎ こ さとう さとう こむぎこ・さとう	オリーブ油・ バター アーモンド・オ リーブ油 ひまわり 油 ベーキングパウダー	トマトケチャップ・テミグラス ソース・ワイン・醤油・ソース・ 塩・(鶏骨・ローリエ) インスタントコーヒー・塩 乳酸菌・炭酸Ca他	892   35.8
22 (水)	豚丼・牛乳 マロニーサラダ わかめスープ アイスcream	ぶたにく・かつおぶし たまご・ハム たまご(卵黄)	のり・(こんぶ) ぎゅうにゅう にんじん・あおじそ わかめ れんにゅう・クリーム・ スキムミルク・ぎゅう にゅう	たまねぎ・キャベツ・りんご・しょ うが・にんにく きゅうり えのきたけ・(たまねぎ・セロリ)	こめ・むぎ・さとう・でん ぶん マロニー さとう	油・ごま 醤油・BF・みりん・酒・ 塩・豆板醤・焼肉のタ け 青じそクリーム・ドレッシング 醤油・酒・塩・(鶏骨・ ローリエ) 香料・他	831   35.8	
23 (木)	海の白							
24 (金)	スポーツの白							
27 (月)	麦ごはん・牛乳 赤魚のごま焼きすだちポン酢かけ おからの炒り煮 赤だし びわのシロップ漬	あかうお・たまご おから・とりにく・くわ ぶたにく・あかみそ・し ろみそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) (こんぶ) ぎゅうにゅう	すだち・しょうが たまねぎ・こんにやく・ほししいた け なす・しめじ・たまねぎ びわ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん さとう さとう	ごま だし汁・醤油・みりん 酒 酸味料・他	740    38.3	
28 (火)	とうもろこしごはん・牛乳 鶏肉のナポリ煮 マカロニサラダ えび入り冬瓜スープ	とりにく ハム えび・あぶらあげ	(こんぶ) ぎゅうにゅう パセリ にんじん こまつな・にんじん	とうもろこし たまねぎ・マッシュルーム・にん にく きゅうり・たまねぎ とうがん・ほししいたけ・(たまね ぎ・セロリ)	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さ とう マカロニ・さとう オリーブ油	酒・塩 ケチャップ・コンソメ・ソース・ 酒・塩・コショウ・コショウ マヨネーズ・醤油・塩・コショ ウ ワイン・醤油・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ)	814   37.3	
29 (水)	いなり寿司・牛乳 肉うどん ズッキーニのマヨネーズ和え ぶどうゼリー	あぶらあげ ぎゅうにく・ぶたにく・か まぼこ(かつおぶし) まぐろあぶらづけ・たま ご	ぎゅうにゅう (こんぶ・にほし) はねぎ パプリカ	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ ズッキーニ・れんこん・たまね ぎ・とうもろこし ぶどう	こめ・さとう うどんめん・さとう さとう さとう	しろごま・ ろごま 酢・塩・醤油・みりん・ 他 醤油・みりん・酒・塩 マヨネーズ・リンゴ酢・塩・ 醤油・コショウ・カレー粉 ゲル化剤・ウエ産・他	833   34.4	
30 (木)	夏野菜たっぷりカレー シーフードサラダ 果物(すいか)	ぎゅうにく・ぶたにく・と りにく いか・えび・たこ・かい ばしら・まぐろあぶらづ け	スキムミルク ぎゅうにゅう かんてん・くわかめ・ こんぶ・しろきりんさ い・わかめ・あかつの また・あかつのまた	かぼちゃ・トマト・オクラ・ パプリカ・えだまめ・(に んじん) なす・ズッキーニ・とうもろこし・ たまねぎ・りんご・しょうが・にん にく・(セロリ) きゅうり・たまねぎ すいか	こめ・むぎ・さとう さとう	オリーブ油 伊万里ドレッシング・醤油	877  38.5	

※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。

793	793
平均	(778)
(基準値)	35.3
	(32.1)