



# 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3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

| ひづけ<br>日付   | こんだてめい<br>献立名          | 使用する食品名 ( ) = だしをとるときに使用した食品 |                  |   |                                     |                       |                | しょうゆ しょうが<br>調味料他                                 | エネルギー<br>(kcal) |
|---|------------------------|------------------------------|------------------|---|-------------------------------------|-----------------------|----------------|---|-----------------|
|   |                        | あか<br>おもにからだをつくるものになる        |                  | みどり<br>おもにからだのちようしをとのえるものになる            |                                     | きいろ<br>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<br>・大豆製品              | 牛乳・小魚<br>・海藻     | 緑黄色野菜                                   | その他の野菜<br>・きのこ・果物                   | 穀類・いも類<br>・砂糖         | 油脂             |   |                 |
| 1<br>(木)  | むぎ<br>麦ごはん             |                              |                  |   |                                     | こめ・むぎ                 |                | 697   |                 |
|   | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
|   | ぶたにく しょうがいた<br>豚肉の生姜炒め | ぶたにく                         |                  |   | たまねぎ・しょうが                           |                       | 醤油・みりん・酒・ケチャップ |   |                 |
|   | 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  |                 |
|   | もずく汁                   | かまぼこ・(かつおぶし)                 | もずく・(こんぶ)        | みつば                                     | えのきたけ・ほししいたけ                        |                       |                | 醤油・酒・塩  |                 |
|   | ドライカレー                 | ぎゅうにく・ぶたにく・ぶたレバー・とりにく        |                  | トマト・グリーンピース                             | たまねぎ・マッシュルーム・ほしぶどう・にんにく・しょうが        | こめ・もちむぎ・さとう           | バター・オリブ油       | ワイン・カレーウ・ソース・醤油・カレー粉・コンソメ・塩・ターメリック・コショウ・ナツメグ・ローレル |                 |
| 2<br>(金)  | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
|   | かいそう<br>海藻サラダ          | まぐるあぶらづけ                     |                  | 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・あおつのまた | にんじん                                | きゅうり・キャベツ・とうもろこし      | ごま・米油          | 棒々鶏トッピング  |                 |
|   | パイナップルのミニカップケーキ        | たまご                          |                  |   | パイナップル                              | こむぎこ・さとう              | 油              | ベーキングパウダー   |                 |
| ◎7月5日～7月9日は『手洗い指導強化週間(高等部)』・・・[テーマ]手のすみすみまで、ていねいに洗おう! |                        |                              |                  |   |                                     |                       |                |   |                 |
| 5<br>(月)  | ちゃんぽん                  | 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・たまねぎ・もやし・ほししいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく | ちゃんぽんめん               | 油・ラー油          | 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・豚骨)                               |                 |
|   | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
|   | きき<br>きわかめのサラダ         | 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・からし・みりん                                     |                 |
|   | フルーツヨーグルト              | とうにゅう                        | ヨーグルト・かんてん       |   | おうとう・みかん・パイナップル・りんご・ぶどう・もも          | ナタデココ・さとう             |                | クエン酸・他  |                 |
|   | むぎ<br>麦ごはん             |                              |                  |   |                                     | こめ・むぎ                 |                |   |                 |
|   | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
| 6<br>(火)  | さばのみそカレー煮              | さば・みそ                        |                  |   | しょうが                                | さとう                   |                | だし汁・酒・醤油・みりん・カレー粉                                 |                 |
|   | やさい<br>野菜の甘煮           | かにふろみかまぼこ・かつおぶし              |                  | いんげん                                    |                                     | さといも・さとう              |                | だし汁・醤油・酒  |                 |
|   | ずのもの<br>ゴーヤーの酢の物       | かにふろみかまぼこ・かつおぶし              |                  | ゴーヤー                                    | きゅうり                                | さとう                   | ごま             | 酢・醤油・塩  |                 |
|   | とうがんにじる<br>冬瓜汁         | とりにく・だいず                     |                  | にんじん・こねぎ                                | とうがんにじる・ほししいたけ・たまねぎ・しょうが・にら         | はるさめ・ぼんご・でんぶん・さとう     | 豚脂・ごま油・油       | 醤油・酒・塩・コショウ・オスターソース・他・(鶏骨)                        |                 |
|   | ☆「たなばた」こんだて☆           | あなご・たまご・とりにく                 | ちりめんじゃこ・のり・(こんぶ) | 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  |                 |
|   | あなご<br>穴子のちらし寿司        |                              |                  |   |                                     |                       |                |   |                 |
| 7<br>(水)  | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
|   | ゴーヤーチャンプルー             | とうふ・たまご・ぶたにく・ペペーハム・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                               |                 |
|   | きらきら天の川汁               | たら・(かつおぶし)                   | わかめ・(にほし・こんぶ)    | おくら・にんじん                                |                                     |                       | 油              | 醤油・酒・塩・他  |                 |
|   | くだもの<br>果物(すいか)        |                              |                  |   | すいか                                 |                       |                |   |                 |
|   | とうもろこしごはん              |                              | (こんぶ)            |   | とうもろこし                              | こめ                    |                | 酒・塩   |                 |
|   | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
| 8<br>(木)  | 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・こしょう                                   |                 |
|   | さきいかときゅうりのサラダ          | さきいか                         |                  | パプリカ・あかじそ                               | きゅうり・きりぼしだいこん                       | さとう                   |                | マヨネーズ・醤油・酒・塩・だし汁                                  |                 |
|   | にら玉汁                   | たまご・ハム                       | スキムミルク・(にほし・こんぶ) | にら・にんじん                                 | しめじ                                 | でんぶん                  |                | 醤油・酒・塩  |                 |
|   | むぎ<br>麦ごはん             |                              |                  |   |                                     | こめ・むぎ                 |                |   |                 |
|   | ぎゅうにゅう<br>牛乳           |                              | ぎゅうにゅう           |   |                                     |                       |                |   |                 |
|   | かぼちゃコロッケ               | ぎゅうにく・ぶたにく・ぶたレバー・とりにく・たまご    | スキムミルク           | かぼちゃ                                    | たまねぎ                                | ぼんご・こむぎこ・さとう          | バター・油          | ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ                               |                 |
| 9<br>(金)  | だいず<br>大豆の磯煮           | だいず・とりにく・さつまあげ               |                  | にんじん・えだまめ                               | こんにやく・ほししいたけ                        | さとう                   |                | 醤油・酒  |                 |
|   | なつやさい<br>夏野菜たっぶりキムチ汁   | ぶたにく・みそ・(かつおぶし)              | (こんぶ)            | トマト・にら・にんじん                             | はくさい・なす・とうがんにじる・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく  |                       |                | 酒・唐辛子・醤油・他  |                 |



# 7月の予定献立表 (後半)



☆ **今月の目標**【 夏の食生活と健康について考えよう 】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

| ひげ<br>日付  | 献立名                    | 使用する食品名<br>( ) = だしをとるときに使用した食品 |                            |                              |   |                       |   | エネルギー<br>(kcal)   |                                |
|---|------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|---|-----------------------|---|---|--------------------------------|
|   |                        | あか<br>おもにからだをつくるものになる           |                            | みどり<br>おもにからだのちようしをとのえるものになる |   | きいろ<br>おもにエネルギーのもとになる |   |   |                                |
|   |                        | 1群                              | 2群                         | 3群                           | 4群  | 5群                    | 6群  |   |                                |
|   |                        | 魚・肉・大豆<br>・大豆製品                 | 牛乳・小魚<br>・海藻               | 緑黄色野菜                        | その他の野菜<br>・きのこ・果物                               | 穀類・いも類<br>・砂糖         | 油脂  |   | 調味料他                           |
| 12<br>(月)   | 夏野菜カレー<br>(伊万里産もち麦ごはん) | ぎゅうにく・ぶたにく                      | スキムミルク                     | かぼちゃ・とまと・オクラ・パプリカ・えだまめ       | たまねぎ・ズッキーニ・なす・りんご・にんにく・しょうが                     | こめ・もちむぎ・さとう           | オリーブ油   | カレールー・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・塩・コンソウ・(鶏骨・豚骨)                   | 847                            |
|   | おからサラダ                 | おから・かにふろみかまぼこ・まぐろあぶらづけ          |                            | にんじん                         | きゅうり・たまねぎ                                       | さとう                   | 米油  | マヨネーズ・りんご酢・塩・コンソウ                                       | 29.9                           |
|   | アイスクリーム                | たまご(卵黄)                         | れんげい・ゆず・クリーム・スキムミルク・ぎゅうにゅう |                              |   | さとう                   |   | 香料・他  |                                |
| ◎佐賀ん魚◀食べて応援！献立…佐賀県東海地区広域水産業再生委員会より無償提供の養殖真鯛を使用します！                                    |                        |                                 |                            |                              |   |                       |   |   |                                |
| 13<br>(火)   | 翡翠飯(=枝豆ごはん)            |                                 | ちりめんじゃこ(こんぶ)               | えだまめ                         |   | こめ                    |  | 酒・塩   | 715                            |
|   | 牛乳                     |                                 | ぎゅうにゅう                     |                              |   |                       |   |   |                                |
|   | 原産養殖真鯛の南蛮漬             | まだい(※無償提供)                      |                            | パプリカ・パセリ                     | たまねぎ・セロリ・レモン・しょうが・にんにく                          | でんぶん・さとう              | 油   | 酢・醤油・酒・唐辛子・塩  |                                |
| 14<br>(水)   | なすのオイスターソース炒め          | ぶたにく・みそ                         |                            | いんげん                         | なす・にんにく・しょうが                                    | さとう・でんぶん              | ごま油   | オイスターソース・酢・醤油・酒・コンソウ                                    | 34.9                           |
|   | 五目スープ                  | たまご・とりにく                        |                            | チンゲンサイ・にんじん                  | たけのこ・ほししいたけ・しょうが(セロリ)                           |                       |   | 醤油・酒・塩・コンソウ・(鶏骨・ローレル)                                   |                                |
| 15<br>(木)   | 食パン&チョコクリーム            |                                 | スキムミルク                     |                              |   | こむぎこ・さとう              | ショートニング   | イースト・塩・ココアパウダー・カカオマス・他                                  | 864                            |
|   | 牛乳                     |                                 | ぎゅうにゅう                     |                              |   |                       |   |   |                                |
|   | シーフードグラタン              | いか・えび・あさり・かいばしら・とりにく            | ぎゅうにゅう・チーズ                 | えだまめ・パセリ                     | たまねぎ・ヤングコーン・マッシュルーム・にんにく                        | マカロニ・こむぎこ・ぼんご         | バター・オリーブ油   | ワイン・塩・コンソウ・コンソメ(鶏骨)                                     |                                |
| 16<br>(金)   | 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・とうもろこし                                |                       | 米油  | マヨネーズ・醤油・塩・カレー粉・コンソウ                                    | 36.8                           |
|   | ミネストローネ                | ベーコン・ひよこまめ・あかはなまめ               |                            | かぼちゃ・トマト・グリーンピース・パセリ・(にんじん)  | キャベツ・たまねぎ・ズッキーニ・にんにく・(セロリ)                      | さとう                   |   | 塩・コンソウ・コンソメ(鶏骨・ローレル)                                    |                                |
| 15<br>(木)   | 麦ごはん                   |                                 |                            |                              |   | こめ・むぎ                 |   |   | 804                            |
|   | 牛乳                     |                                 | ぎゅうにゅう                     |                              |   |                       |   |   |                                |
|   | 鶏肉のナポリ煮                | とりにく                            |                            | パセリ                          | たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが                          | こむぎこ・でんぶん             | オリーブ油・大豆油   | オリーブオイル・コンソメ・塩・コンソウ・オレガノ                                |                                |
| 16<br>(金)   | マカロニサラダ                | まぐろあぶらづけ・ハム                     |                            | にんじん                         | きゅうり・たまねぎ・とうもろこし                                | マカロニ・さとう              | 米油  | マヨネーズ・醤油・塩・コンソウ   | 35.0                           |
|   | えび入り冬瓜スープ              | えび・あぶらあげ                        |                            | こまつな・にんじん                    | とうがんとほししいたけ(たまねぎ・セロリ)                           |                       | オリーブ油   | 醤油・酒・塩・コンソウ・(鶏骨・ローレル)                                   |                                |
| 16<br>(金)   | 麦ごはん                   |                                 |                            |                              |   | こめ・むぎ                 |   |   | 791                            |
|   | 牛乳                     |                                 | ぎゅうにゅう                     |                              |   |                       |   |   |                                |
|   | コーンしゅうまい               | とりにく・あまだい・たまご                   |                            | にんじん                         | とうもろこし・キャベツ・たまねぎ・きくらげ                           | でんぶん                  |   | 醤油・酒・塩  |                                |
| 19<br>(月)   | 高野豆腐入り筑前煮              | とりにく・ちくわ・こうや・どうふ                |                            | にんじん・いんげん                    | こんじやく・こぼろ・れんこん・たけのこ・ほししいたけ                      | さといも・さとう              |   | だし汁・醤油・みりん・酒  | 39.0                           |
|   | みそ汁                    | あさり・みそ(かつおぶし)                   | わかめ・(にほし・こんぶ)              | こねぎ                          | なす・えのきたけ・みょうが                                   |                       |   |   |                                |
| 19<br>(月)   | 夏野菜ソースのスパゲティ           | ぎゅうにく・ぶたにく・ぶたレバー                | チーズ                        | トマト・かぼちゃ・ピーマン・(にんじん)         | ズッキーニ・なす・たまねぎ・にんにく・(セロリ)                        | スパゲティめん・こむぎこ          | オリーブ油・マーガリン・バター   | ケチャップ・マヨネーズ・ソース・醤油・塩・コンソウ・オレガノ・ローレル・パプリカ・カレー粉・ナツメグ・(鶏骨) | 814                            |
|   | 牛乳                     |                                 | ぎゅうにゅう                     |                              |   |                       |   |   |                                |
|   | かみかみサラダ                | たこ・いか                           |                            | にんじん                         | きゅうり・きりぼしだいこん・レモン                               | アーモンド・さとう             | オリーブ油   | 酢   | 34.5                           |
| 20<br>(火)   | フルーツポンチ                | とうにゅう                           | かんてん                       |                              | さくらんぼ・おうとう・パイナップル・りんご・マンゴー・にんじん・オレンジ・みかん・ぶどう・もも | さとう                   |   | カルピスウォーター・クエン酸・他  |                                |
|   | しゅうぎょうしき<br>終業式        |                                 |                            |                              |   |                       |   |   |                                |
| ※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。<br>※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<br>(基準値)   | 780<br>(772)<br>33.8<br>(31.8) |

