

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4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

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とになる		みどり おもにからだのちようしをとのえるもとになる		きいろ 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 ・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	調味料他	たんぱく質 (g)
1 (金)	ドライカレー (伊万里産もち麦入り ターメリックライス)	とりにく・だいず・ぎゅう にく・ぶたにく		トマト・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・しょう が・にんにく・ほしぶどう	こめ・もちむぎ・さとう	オリーブ油・ バター	カレー粉・カレー粉・醤油・ソース・塩・ターメリック・ コンソメ・ナツメグ・ローリエ・コ ショウ(鶏骨)	817
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ひじきサラダ	ハム	ひじき	パプリカ・えだまめ	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	青じそ・グリーンミート・レタス・ グ・だし汁・醤油・酒	29.0
	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	サラダ油	ベーキングパウダー・クエン 酸	
4 (月)	とうもろこしごはん		(こんぶ)		とうもろこし	こめ		酒・塩	736
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ささみのチリソース煮	ささみ		(にんじん)	たまねぎ・トマト・しょうが・にん にく・(セロリ)	さとう・でんぷん・こむ ぎこ	油	ケチャップ・醤油・酒・酢・ マヨネーズ・塩・豆腐・醤油 コショウ(鶏骨・ローリエ)	
	ゴーヤーの酢の物	かにふうみかまぼこ・ かつおぶし		ゴーヤー	きゅうり	さとう	ごま	酢・醤油・塩・青じそ・ レタス	35.6
	にら玉スープ	たまご・ハム	スキムミルク	にら・にんじん	しめじ・(たまねぎ・セロリ)	でんぷん		醤油・酒・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ)	
5 (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		だし汁・酒・塩	717
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鱈の梅みそ焼き	あじ・みそ		しそ	うめぼし・しょうが	さとう		みりん・酒・塩	
	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・酒	33.7
	肉団子と春雨のスープ	とりにく・だいず		にんじん・こねぎ	とうがんとほししいたけ・たま ねぎ・しょうが・にら	はるさめ・ぼんこ・でん ぷん・さとう	豚脂・ごま 油	醤油・酒・塩・コショウ・ オスターソース・他(鶏 骨)	
6 (水)	照焼チーズバーガー	とりにく	スキムミルク・チーズ	ビーマン	キャベツ・たまねぎ・りんご	こむぎこ・さとう・ぼん こ・みずあめ	ショート ン・油	イースト・塩・マヨネー ズ・からし・コショウ・醤油	817
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チリコンカン	ぶたにく・だいず・あか はなまめ・ひよこまめ・ ウインナー	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・ パセリ	カリフラワー・たまねぎ・しめじ・ セロリ・にんにく・しょうが		バター	ケチャップ・ワイン・デミグラス ソース・塩・コショウ・ソース オレガノ・ナツメグ(鶏骨・ ローリエ)	36.4
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル・おうとう・みかん	ナタデココ・さとう		クエン酸・他	
7 (木)	🍱 七夕献立 🍱								795
	穴子のちらし寿司	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・いんげん	ごぼう・ほししいたけ	こめ・さとう・みずあめ		酢・醤油・塩・他	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ゴーヤーチャンプルー	とろろ・たまご・ぶたにく・ ペビー・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	
	さらさら天の川汁	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		でんぷん・みずあめ・ さとう	油	醤油・酒・塩・みりん・ 他	35.1
	果物(スイカ)				すいか				
8 (金)	麦ごはん					こめ・むぎ			801
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃコロッケ	とりにく・ぎゅうにく・ぶ たにく・たまご	スキムミルク	かぼちゃ	たまねぎ・とうもろこし	ぼんこ・こむぎこ・さ とう	油	ソース・ケチャップ・醤油・ 塩・コショウ	
	ひじきの炒り煮	さつまあげ・あぶらあ げ	ひじき	にんじん・えだまめ	ごぼう・こんにやく	さとう	油脂	だし汁・醤油・みりん	31.1
夏野菜たっぷり豚キムチ汁	ぶたにく・あつあげ・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・とうがんと たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく			酒・唐辛子・醤油・他		

※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。

7月の予定献立表（後半）



令和4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

☆今月の目標【 夏の食生活と健康について考えよう 】

日付	献立名	使用する食品名						調味料他	エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 (月)	夏野菜カレー (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)	812
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	海藻サラダ	かにふりみかまぼこ	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	パプリカ	きゅうり		ごま	棒々鶏トッピング	29.3
	バニラアイスクリーム	たまご(卵黄)	スキムミルク・ぎゅうにゅう			さとう	香料・他		
12 (火)	麦ごはん					こめ・むぎ			
	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・でんぷん	オリーブ油	ケチャップ・ソース・ワイン・醤油・コンソメ・塩・コンソウ・オレガノ	777
	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	さとう	油	マヨネーズ・醤油・塩・カレー粉・コンソウ	37.2
	えびと冬瓜のスープ	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・ローリエ)	
13 (水)	ちゃんぽん	ぶたにく・いか・あさり・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・ごぼう	ちゃんぽんめん	油	醤油・酒・塩・コンソウ・中華味・柚子胡椒(鶏骨・豚骨)	747
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	揚げしゅうまい	とりにく・ぶたにく・だいず(ぼたて)			たまねぎ・しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・さとう	油・豚脂	醤油(鶏骨)・他	
	茎わかめと切干し大根のすだちポン酢和え	たまご・かつおぶし	くきわかめ	パプリカ	きゅうり・きりぼしだいこん・すだち	さとう・でんぷん		すだちポン酢・だし汁・醤油・塩・他	35.5
14 (木)	オニオンライス		こんぶぎゅうにゅう	しそ	たまねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぷん	油・ごま	塩	
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	白身魚のフライ	バス・たまご	チーズ			ぼんこ・こむぎこ	油	ワイン・塩・コンソウ・タルタルソース	818
	アーモンド和え	みそ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	みりん	
	春雨とたまごのスープ	たまご・ぶたにく・かにふりみかまぼこ		にら(にんじん)	ほししいたけ・しょうが(たまねぎ・セロリ)	はるさめ	ごま油	醤油・酒・オイスターソース・塩・コンソウ(鶏骨・ローリエ)	37.5
15 (金)	麦ごはん					こめ・むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	れんこんバーグ	とりにく・おから・たまご	ぎゅうにゅう	しそ	だいこん・れんこん・たまねぎ・レモン・ほししいたけ・しょうが	さとう	バター・ごま	醤油・みりん・酒・塩・塩・コンソウ	776
	おろしポン酢かけ								
	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・パプリカ	なす・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油・油	オイスターソース・醤油・酒・酢・コンソウ	35.0
	みそ汁	みそ・あぶらあげ	(にぼし)	かぼちゃ・にら	たまねぎ・えのきたけ				
18 (月)	うみひ 海の白								
19 (火)	夏野菜ソースのスパゲッティー	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	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)	スパゲッティーめん・こむぎこ	オリーブ油・マーガリン・バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・塩・コンソウ・オレガノ・ローレル・パセリ・カレー粉・ツマゲ(鶏骨)	794
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	かみかみサラダ	たご・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	
	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	34.4
20 (火)	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) 784 (778) 34.2 (32.1)	