



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5年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひげ 日付	こんだて 献立名	使用する食品名 ()=だしをとるときに使用した食品						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		しょうゆ・だし 調味料他
3 (月)	とうもろこしごはん		(こんぶ)		とものこし	こめ	酒・塩	782	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		レモン・しょうが・にんにく	はちみつ	バター		
	おからサラダ	おから・まぐろあぶらづけ			きゅうり・たまねぎ		油		
トマトとたまごのスープ	たまご	スキムミルク	トマト・こねぎ・(にんじん)	たまねぎ・(セロリ)			マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ・醤油・酒・塩・コンソメ・コショウ(鶏骨・ローリエ)	32.1	
4 (火)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		772	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	あじ 鰯の南蛮漬	あじ		パプリカ・いんげん	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん	油		酢・醤油・酒・塩・唐辛子
	かぼちゃのおよこし	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		みりん・酒
さつま汁	とりにく・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・こんにやく・ごぼう・ほししいたけ・しょうが	こくとう		酒		
5 (水)	ピザトースト	ウインナー	スキムミルク・ぎゆうにゆう・チーズ	トマト・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	こむぎこ・さとう	ショートニング・オリーブ油	イースト・塩・オレガノ・バジル・他	805
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	まめまめ 豆サラダ	だいず・ひよこまめ・あかはなまめ・ハム		えだまめ・にんじん・グリーンピース	きゅうり・とうもろこし			野菜いっぱい和風ドレッシング	
	なつやさい 夏野菜のクリームスープ	とりにく・ベーコン・みそ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ・にんじん	ズッキーニ・たまねぎ・エリンギ・にんにく・(セロリ)	こむぎこ	バター	ワイン・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)	
さがみかんゼリー				みかん	さとう・みずあめ		酸味料・他		
6 (木)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		809	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん			醤油・酒・みりん・ケチャップ
	なつやさい 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			マヨネーズ・醤油・塩・カレー粉・コショウ
たまじり ニラ玉汁	たまご・かまぼこ	スキムミルク	にら	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		醤油・酒・塩(鶏骨)		
🎑 七夕献立 🎑									
7 (金)	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・おくら	れんこん・ほししいたけ	こめ・さとう	ごま	酢・醤油・塩・他	755
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ・たまご・ぶたにく・ベーコン・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)	わかめ・(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	
くぼも 果物(すいか)				すいか					
10 (月)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		826	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	えびチリソース	えび		トマト・(にんじん)	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく・(セロリ)	でんぷん・こむぎこ・さとう	油		ケチャップ・酒・酢・醤油・豆板醤・塩・ベーキングパウダー(鶏骨・ローリエ)
	いた 炒めピーマン	ぶたにく・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが	ピーマン	ごま油		オイスターソース・醤油・酒・塩・コショウ
ごもく 五目スープ	たまご・とりにく	スキムミルク	にんじん・こねぎ	たけのこ・ほししいたけ・しょうが・(セロリ)	でんぷん		醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)		
11 (火)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		707	
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	さば 鯖のごまみそ煮	さば・みそ		いんげん	しょうが	さとう	ねりごま・ごま		だし汁・醤油・酒・みりん
	うめ 梅おなか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	さとう			醤油
とうがんと 冬瓜汁	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ・にら	とうがんとほししいたけ・たまねぎ・にんにく	はるさめ・でんぷん・ばんこ・さとう		豚脂・ごま油	醤油・酒・塩・コショウ・オイスターソース・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5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 】

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						ちようりよほか 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		
12 (水)	なつやさい 夏野菜ソースのスパゲッティ	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・コショウ・ オレガノ・ローレル・バジル・ カレー粉・ナツメグ・(鶏骨)	804
	ぎゅうにゅう 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・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	35.4
13 (木)	オニオンライス		しおこんぶ	しそ	たまねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ	ごま油	塩	852
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちくわ 竹輪のカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま油	カレー粉	
	あ 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	
	はるさめ 春雨とたまごのスープ	たまご・とりにく・かに ぶうみかまぼこ		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		醤油・酒・オイスターソ ース・塩・コショウ・(鶏骨・ ローリエ)	34.8
14 (金)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			781
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	れんこん 蓮根バーグのおろしポン酢かけ	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・コショウ	
	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・でんぶん	ごま油・油	オイスターソース・醤油・ 酒・酢・コショウ	
	しる みそ汁	みそ・あぶらあげ・(か つおぶし)	(こんぶ)	かぼちゃ・にら	たまねぎ・えのきたけ		酒	36.2	
17 (月)	うみ ひ 海の日								
18 (火)	ひすいめし 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	802
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	しろみぎかな 白身魚の天ぷら	ほき				こむぎこ・でんぶん	油	塩・他	
	ま 切り干し大根のごま酢和え	さきいか		にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん・とうも ろこし	さとう	ごま・ねり ごま	酢・醤油	
	ぶたにく・みそ・あぶら あげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	かぼちゃ・にら・にんじん	なす・はくさい・たまねぎ・りん ご・しょうが・にんにく		ごま油	酒・みりん・唐辛子・ 醤油・他	31.7	
19 (水)	なつやさい 夏野菜たっぷりドライカレー	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・しよ 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	カレーウ・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)	769
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	かいそう 海藻サラダ	まぐろあぶらづけ	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		ごま油	棒々鶏トッピング	
		アイスクリーム	たまご(卵黄)				さとう		香料・他
20 (木)	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)	789 (781) 33.9 (34.3)