



# 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6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	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
1 (月)	とうもろこしごはん		(こんぶ)		とうもろこし	こめ		酒・塩	772
	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		しょうが・にんにく	はちみつ	バター	カレー粉・ケチャップ・酒・塩・醤油・パプリカ・ターメリック・他	
	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	さとう		マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	
キャベツのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・セロリ			醤油・塩・コンソメ・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	30.7	
2 (火)	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			779
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	おほ 鯖のごまみそ煮・いんげんの旨煮	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	
	とうがん 冬瓜のあえもの	ハム・たまご		こまつな	キャベツ・とうがん・きくらげ	さとう	油	すだちポン酢・塩・コショウ	
さわに わん 沢煮 煮碗	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・しょうが		油	醤油・酒・塩	33.3	
3 (水)	うれしのちや 嬉野茶ときな粉のあげパン・牛乳	きなこ		おちゃのは		コッペパン・さとう	油	塩	768
	ていやく 照焼つくね	とりにく			たまねぎ・りんご	ぼんご・さとう・みずあめ・でんぶん	油	醤油・塩・他	
	おかかあえ		かつおぶし	にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			醤油・みりん	
	かきたま汁	たまご・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		醤油・酒・塩	
4 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			755
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	カレー粉	
	ごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま・ねりごま	醤油	
	ぶたにく 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	はねぎ・にんじん	ごぼう・だいこん・こんにやく	じゃがいも	油		
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・他	689
	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・ペビーハム・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・オスターソース・コショウ	
	あま がわしる 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	
くだもの 果物(すいか)				すいか					
8 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			833
	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・ワイン	
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズ・塩	
	みそスープ	ベーコン・みそ	ぎゆうにゆう	こまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ(セロリ)	じゃがいも		酒・(鶏骨・豚骨)	
9 (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		だし汁・酒・塩	761
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
	たちうお 太刀魚フライ	たちうお				こむぎこ・ぼんご	油	塩・他	
	き ぼ だいこん 切り干し大根のごま酢和え	さきいか		にんじん	きゅうり・きりほしだいこん・とうもろこし	さとう	ごま・ねりごま	酢・醤油・酒	
ぶた 豚キムチ汁	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	30.9	

※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6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	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	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)
10 (水)	食パン&ブルーベリージャム・牛乳 キッシュ風たまごのオープン焼き にんじんラベ ポトフ ブラマンジェ	たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん にんじん	ブルーベリー たまねぎ	しよくパン・さとう・みず あめ	オリーブ油 オリーブ油	他 塩・ヨネーズ りんご酢・塩・コショウ・パ ジル 塩・コショウ・醤油・コンソ メ(鶏骨・ローリエ)	856 31.9
11 (木)	麦ごはん・牛乳 ささみのレモン揚げ煮 アーモンド和え 冬瓜汁	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	レモン・にんにく・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ・さ とう	油 アーモンド粉	醤油・酒・マヨネーズ・ 塩・コショウ みりん 醤油・酒・塩・コショウ・コ ンソメ(鶏骨・ローリエ)	747 32.4
12 (金)	麦ごはん・牛乳 かぼちゃコロquette こんにやくと野菜の炒め物 えび団子汁	ぎゅうにく・ぶたにく・た まご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こめ・むぎ こむぎこ・ばんこ・さ とう	油・バター すりごま ごま油	塩・コショウ 醤油・酒 醤油・塩・酒・他	778 27.0
15 (月)	うみ ひ 海の日								
16 (火)	血うどん・牛乳 たたききゅうり 蒸しパン	ぶたにく・いか・えび・ かまぼこ	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	ちゅうかめん・でんぶ ん・さとう	ごま油・油 ごま・ごま 油	醤油・酢・酒・塩・コショ ウ(鶏骨・豚骨) 醤油・みりん	820 30.8
17 (水)	麦ごはん 牛乳 鱈の南蛮漬け ひじき煮 みそ汁	あじ	ぎゅうにゅう	パプリカ・いんげん にんじん	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが こんにやく・えだまめ	こめ・むぎ でんぶん・さとう	油 油	酢・醤油・酒・塩・唐辛 子 だし汁・醤油・みりん	757 32.7
18 (木)	夏野菜カレー (伊万里産もち麦入り) 牛乳 海藻サラダ アイスクリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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(セロリー)	こめ・もちむぎ・さとう	油	カレール・醤油・デミグラ ソース・ワイン(鶏骨・ ローリエ) 棒々鶏レッシング 香料・他	796 26.7
19 (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)	778 (801) 31.0 (33.0)