

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8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							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		ちようみりようほか 調味料 他	
		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		
1 (水)	セサミきなこトースト	きなこ				しょくパン・はちみつ・さとう	バター・マーガリン・ごま	688	
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
	てや照り焼きつくね	(とりにく・だいずたんぼく)			(たまねぎ・りんご)	(ぼんこ・さとう・水あめ・果糖ぶどう糖果糖液糖・でんぶん)	(油・)	(醤油・香辛料・塩・他)	
	きのことキャベツのマリネ			赤ピーマン	きゅうり・キャベツ・しめじ	さとう		酒・醤油・酢	
	とうふ豆腐とチンゲンサイのスープ	ぶたにく・とうふ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)		油	醤油・コンソメ・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	29.4
2 (木)	むぎ麦ごはん ・ ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		777	
	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・赤ワイン
	たこと海藻のサラダ	たこ	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	にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし			棒々鶏ドレッシング	34.7
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	ぎゅうにゅう・こなチーズ・スキムミルク	パセリ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも・こむぎこ・でんぶん・さとう	油	白ワイン・コンソメ・コショウ・他(鶏骨・ローリエ)	
3 (金)	かしわうどん ・ ぎゅうにゅう牛乳	とりにく・かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こんぶ)・ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん(こむぎこ)・さとう		醤油・酒・みりん・だし汁	736
	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	じゃがいも・さとう・でんぶん・玄米粉・米粉・パン粉	大豆油	塩・香辛料 他	
	ひじきサラダ	たら・ほき	ひじき	にんじん	えだまめ・キャベツ	さとう・でんぶん	油・ごま・マヨネーズ	酒・醤油・だし汁・塩・他	32.6
6 (月)	むぎ麦ごはん ・ ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		729	
	とりにくうめ鶏肉の梅みそ焼き	とりにく・みそ		あおじそ	しょうが・ねりうめ	さとう	みりん・酒		
	そやさい添え野菜			かいわれだいこん	キャベツ		マヨネーズ		
	ごもく五目きんぴら	さつまあげ		にんじん・さいやいんげん	ごぼう・ほししいたけ・こんにやく	さとう	ごま・ごま油・油	醤油・みりん・だし汁	29.1
かきたま汁	たまご・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		醤油・塩・酒		
7 (火)	さけ たなばた ずし鮭の七夕ちらし寿司	さけ・たまご	のり・(こんぶ)	にんじん・あおじそ・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・みりん・他	735
	ぎゅうにゅう牛乳		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・ペビーハム・かつおぶし	こんぶこ	にがうり	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	29.1
	あま がわじる 天の川汁	いとより・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	にんじん		でんぶん・みずあめ・さとう	油	醤油・塩・みりん・酒・他	
	たなばた 七夕ゼリー(マスカット)					(果糖・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖)		(ポリデキストロース・ゲル化剤・酸味料・他)	
8 (水)	ミルクパン(ブルーベリージャム)					ミルクパン・ブルーベリージャム		741	
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう						
	なすと豆腐のミートソース焼き	ぎゅうにく・あつあげ	チーズ	トマト	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップ・赤ワイン・塩・コショウ・コンソメ・ソース	30.8
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ・きゅうり			野菜いっぱい(和風ドレッシング)	
	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん・パセリ	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも	塩・コショウ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		

※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）

☆今月の目標【 夏の食生活と健康について考えよう 】

令和8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						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		
9 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		710	
	あじのおろしポン酢かけ	あじ		あおじそ	だいこん・レモンじる・しょうが・ にんにく	こむぎこ	オリーブ油		醤油・みりん・白ワイン・ 塩・コショウ・唐辛子
	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・赤ピーマン	なす・黄ピーマン・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油・油		酢・酒・オイスターソース・ 醤油・コショウ
	かぼちゃのみそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	かぼちゃ・こねぎ	たまねぎ・えのきたけ			31.6	
10 (金)	ぶた 豚キムチ丼 ・ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・キム チ・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でん ぶん	ごま油・ご ま・油	醤油・酒・中華味	778
	ナッツごぼう				ごぼう	さとう・こむぎこ	油・アーモ ンド	しょうゆ・みりん	
	とうがんじる 冬瓜汁	とりにく		にんじん・こまつな	とうがん・しょうが・ほししいたけ・ (セロリ)			醤油・酒・塩・コショウ・コ ンソメ(鶏骨・ローリエ)	31.6
13 (月)	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・むぎ		だし汁・酒・塩	715
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	たまご焼き ・ ごまあえ	(たまご)		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	(さとう・ばくがとう)	ごま・ねり ごま	(塩・他)・醤油	
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあ げ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	はねぎ・にんじん	ごぼう・こんにやく・だいこん	じゃがいも	ごま油		29.2
ポケモンチーズ		チーズ							
14 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			744
	さけ 鮭のみそマヨチーズ焼き	さけ・みそ	チーズ		しょうが	さとう	マヨネー ズ・ごま油	酒・塩・コショウ・みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	ごま油	酒・塩・だし汁・醤油・ みりん	37.3
15 (水)	さわに わん 沢煮椀	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	ほししいたけ・ごぼう・たけのこ・ だいこん		油	塩・醤油	726
	メンチカツバーガー	(ぶたにく・大豆粉)			キャベツ・たまねぎ	コッペパン・(パン粉・ でんぶん・砂糖)	オリーブ 油・マーガ リン・油	からし・ソース・(塩・コン メ・コショウ・他)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
こんさい 根菜のミネストローネ	ベーコン・だいず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	ごぼう・れんこん・たまねぎ・セロ リー	じゃがいも	オリーブ油	ソース・コショウ・塩・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)		
16 (木)	くだもの(すいか)				すいか				845
	なつやさい 夏野菜カレー (伊万里産もち麦入り)	ぶたにく		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・りんごビュレ・(セロリ)	こめ・もちむぎ	オリーブ 油・油	カレーウ・醤油・デミグ ラソース・赤ワイン・(鶏骨・ ローリエ)	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
まめまめサラダ	だいず・だいふくまめ・ きんときまめ・ハム		ほうれんそう	きゅうり・キャベツ			野菜いっぱい和風ド レッシング		
アイスクリーム	たまご(卵黄)	れんにゅう・クリーム・ スキムミルク・ぎゅう にゅう			さとう		香料・他		
17 (金)	しゅうぎょうしき きゅうしよく 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)	744 (730) 30.8 (29.2)