7月分 給食献立予定表

栃木県立富屋特別支援学校

日付	献立名	おもなざいりょう 血やにくになる	 体の調子をととのえる	 力や熱のもとになる	Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 小学部	Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 中学部	Ｅﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 高等部
1（月）	ごはん　牛乳　スタミナ焼き キャベツの塩昆布和え　もずくスープ フルーツポンチ	牛乳　こんぶ ぶた肉　豆腐 もずく	しょうが　にんにく　もやし にら　たまねぎ　こまつな キャベツ　きゅうり　にんじん みかん　もも　パイナップル　レモン	こめ　ごま油 でん粉　ごま ゼリー　さとう	570 22 17 1.6	726 27.5 20.3 2.1	752 28.4 20.8 2.2
2（火）	ごはん　牛乳　タラのみそマヨネーズ焼き みぞれ和え　冬瓜スープ　お米のババロア	牛乳　とり肉 たら　みそ 豆乳	とうがん　ねぎ　こまつな たまねぎ　えのきだけ　いんげん だいこん　しめじ　きゅうり チンゲン菜	こめ　ごま油 でん粉　さとう ノンエッグマヨネーズ ババロア	573 22.6 18.9 2.2	707 27.5 22.1 2.9	728 28 22.6 3
3（水）	食パン　いちごジャム　牛乳　オムレツ ごぼうサラダ　かぼちゃのシチュー マスカットゼリー	牛乳　とり肉 たまご	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ ごぼう　きゅうり　とうもろこし トマト	パン　サラダ油 ジャム　シチュールウ ドレッシング　ゼリー	557 22.3 20.3 2.8	761 31 26.1 4.1	772 31.5 26.6 4.2
4（木）	セルフ中華丼　牛乳　春雨サラダ ほうれん草と玉子のスープ　ラムネゼリー **七夕献立**	牛乳　たまご なると　ハム ぶた肉	にんじん　たけのこ　はくさい しいたけ　たまねぎ　ほうれん草 トマト　きゅうり	こめ　サラダ油 はるさめ　でん粉 はるさめ　ゼリー	579 21.7 15.1 2.6	728 27.1 17.8 3.4	753 28 18.2 3.6
5（金）	ごはん　牛乳　ハンバーグおろしソースがけ もやしの梅肉和え　七夕汁　七夕ゼリー	牛乳　かつおぶし ハンバーグ	にんじん　おくら　ねぎ だいこん　たまねぎ　しょうが 青じそ　こまつな　もやし きゅうり　ねりうめ	こめ　そうめん さとう　ゼリー	577 23.4 16.1 1.8	675 26.5 16.4 2.3	694 27.1 16.5 2.4
8（月）	ごはん　牛乳　モロの竜田揚げ ゴーヤチャンプルー　春雨スープ　巨峰ゼリー	牛乳　ベーコン モロ　ぶた肉 たまご　豆腐 かつおぶし	にんじん　干しいたけ　チンゲン菜 にんにく　しょうが　にがうり たまねぎ　もやし	こめ　サラダ油 はるさめ　ごま油 かたくり粉　ゼリー	573 22.3 17.5 2	729 28.8 21.6 2.7	748 29.3 22 2.7
9（火）	わかめごはん　牛乳　きびなごフライ ツナのり酢和え　かぼちゃのみそ汁 みかんゼリー	牛乳　わかめ みそ　きびなご まぐろツナ　のり	かぼちゃ　たまねぎ　しめじ ほうれん草　にんじん	こめ　サラダ油 むぎ　ごま さとう　ゼリー	575 21.3 16.7 2.1	733 27 20.6 2.7	752 27.6 20.8 2.8
10（水）	夏野菜のミートソーススパゲティー　牛乳 大根サラダ　コンソメスープ　レモンゼリー	牛乳　大豆 ぶた肉　ベーコン とり肉	たまねぎ　にんじん　にんにく ピーマン　なす　マッシュルーム トマト　キャベツ　きゅうり だいこん	スパゲティ　オリーブオイル さとう　サラダ油 ゼリー　ドレッシング	585 25.7 16.1 1.9	743 32.5 20.6 2.4	769 33.7 21.2 2.5
11（木）	ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ツナ和え かき玉スープ　日向夏ゼリー	牛乳　たまご わかめ　とうふ ぶた肉　みそ まぐろツナ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　ねぎ　干しいたけ もやし　とうもろこし	こめ　ごま油 でん粉　ゼリー さとう	596 23.3 18.1 2.1	746 29.2 21.8 2.7	771 30.2 22.4 2.8
12（金）	ごはん　牛乳　チキンのハーブレモン焼き ジャーマンポテト　キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳　とり肉 ベーコン	キャベツ　とうもろこし　にんじん レモン　にんにく　たまねぎ パセリ	こめ　サラダ油 じゃがいも　ゼリー	559 21.8 13.9 1.7	724 31.5 16.9 2.4	745 32 17.2 2.5
16（火）	ごはん　牛乳　豆腐ハンバーグ 胡麻サラダ　じゃがいもとニラのみそ汁 みかんゼリー	牛乳　みそ 豆腐ハンバーグ	にんじん　えのきだけ　にら キャベツ　きゅうり　とうもろこし	こめ　じゃがいも さとう　でん粉 ごま　ドレッシング ゼリー	572 20.3 15 2	696 23.4 16.5 2.5	720 24 17.1 2.6
17（水）	**パリオリンピック献立** ソフトフランスパン　牛乳　クロケット ラタトゥイユ　コンソメスープ　ブラマンジェ	牛乳　ベーコン とり肉	なす　たまねぎ　トマト ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン にんにく　キャベツ　にんじん ほうれん草	パン　サラダ油 コロッケ　ブラマンジ さとう	576 21.1 23 2.6	695 25.3 27 3.4	703 25.5 27.5 3.5
18（木）	トマトカレー　牛乳　コールスローサラダ キノコのスープ　フルーツ杏仁豆腐	牛乳　ぶた肉 とり肉	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく トマト　しめじ　えのきだけ　ピーマン ほうれん草　キャベツ　きゅうり みかん　もも　パイナップル	こめ　むぎ じゃがいも　サラダ油 杏仁豆腐　カレールウ ドレッシング	667 20.6 20.4 2.3	858 25.6 25 3.1	890 26.4 25.7 3.2
一人１日あたりの学校給食摂取基準					570 24 16 2	780 32 22 2.5	810 34 22.5 2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

★ 5日の献立は、「七夕献立」です。七夕にちなんで、天の川に見立てた「七夕汁」。星の形の「ハンバーグ」の使用を予定しています。

★ １７日の献立は、もうすぐパリオリンピックなので、「パリオリンピック献立」です。フランスの家庭料理を意識してみました。

★ 今月の給食には夏野菜をたくさん取り入れています。