



7 月分

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			I 献立 (kcal)	I 献立 (kcal)	I 献立 (kcal)
		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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					小学部	中学部	高等部
1 (火)	ごはん さばみそ煮 五目豆煮 ごまあえ みそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 さば 大豆 さつまあげ 豆乳 わかめ みそ かぼちゃ	ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ こんにゃく かぼちゃ	こめ 強化米 ごま さとう	604 25.1 18.7 2	762 31.2 21.6 2.7	792 32.4 22.4 2.8
2 (水)	黒食パン みかんジャム スパニッシュオムレツ ツナサラダ カレースープ ヨーグルト	牛乳 たまご まぐろツナ とり肉 ヨーグルト ベーコン	にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ パセリ	黒食パン みかんジャム じゃがいも マカロニ サラダ油 イタリアンドレッシング	623 22.6 20.9 1.8	800 28.3 24.9 2.5	832 29.4 25.9 2.6
3 (木)	ごはん 鶏肉のからあげ 海藻サラダ かんぴょうのペペロンチーノ 五目野菜汁	牛乳 とり肉 ハム かいそう あぶらあげ たまご	かんぴょう たまねぎ こんにゃく にんじん ビーマン ごぼう ニンニク キャベツ ねぎ きゅうり だいこん まいたけ	こめ 強化米 サラダ油 小麦粉 かたくり粉 青じそドレッシング	579 18.9 22 2.2	775 24.5 28.6 3.1	806 25.4 29.7 3.2
4 (金)	ごはん マーボー豆腐 韓国のりあえ 中華風かきたま汁 オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ 韓国のり みそ たまご とうもろこし	ニンニク ねぎ オレンジ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	こめ 強化米 むぎ サラダ油 さとう ごま油 でん粉 ごま	552 21.7 17.8 1.5	730 28.1 22.1 2.1	759 29.2 22.9 2.1
7 (月)	七夕献立 じゃこごはん 星のコロケ あさりと大根の煮物 七夕汁 七夕ゼリー	ちりめんじゃこ とり肉 牛乳 あさり あぶらあげ かまぼこ 魚めし ぶた肉	だいこん にんじん きょうな しいたけ オクラ たまねぎ 広島菜 バイナッフル 大根葉	こめ じゃがいも 強化米 さとう サラダ油 パン粉 ごま 小麦粉	541 16.8 17.5 1.7	708 21.4 21.3 2.4	736 22.2 22.1 2.4
8 (火)	ごはん 肉団子 しらす干し炒め 切干大根サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 なまあげ しらす干し まぐろツナ みそ ぶた肉	こまつな キャベツ ねぎ だいこん にんじん えだまめ さやいんげん なす たまねぎ くらい	こめ 強化米 サラダ油 じゃがいも ごま 卵不使用マヨネーズ 和風ドレッシング	554 21.3 17.3 1.8	735 27.7 21.5 2.6	764 28.8 22.3 2.7
9 (水)	野菜しょうゆラーメン とうふナゲット ナムル りんごゼリー	魚肉すりみ とり肉 牛乳 とうふナゲット 豆乳	にんじん キャベツ りんご たけのこ たまねぎ ほうれんそう 粒とうもろこし チンゲン菜 ねぎ もやし	サラダ油 ごま油 中華めん ごま さとう 小麦粉 かたくり粉	620 23.5 21.2 2.7	761 29.4 26.4 3.7	791 30.5 27.4 3.8
10 (木)	ごはん 鮭塩焼き 枝豆サラダ めかぶとたまごスープ いちごヨーグルト	牛乳 さけ ヨーグルト めかぶ とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ いちご えだまめ	こめ 強化米 はるさめ さとう 卵不使用マヨネーズ	530 23.8 18.3 1.1	702 31.6 23 1.5	730 32.8 23.9 1.5
11 (金)	かき揚げ丼 信田煮 とりささみとごぼうのサラダ アセロラゼリー	牛乳 あぶらあげ たまご とり肉 たらすりみ ひじき	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しゅんぎく ほうれんそう アセロラ	サラダ油 こめ 強化米 さとう ごま はるさめ 小麦粉 マヨネーズ	724 21.6 26 2.1	917 25.8 31.9 2.7	953 26.8 33.1 2.8
14 (月)	ごはん 鶏肉となすのオイスター炒め 揚げぎょうざ ビーフンスープ パナナ	牛乳 とり肉 ぶた肉	なす キャベツ にら にんじん さやいんげん たまねぎ ニンニク チンゲン菜 しょうが しいたけ パナナ	こめ 強化米 サラダ油 小麦粉 ビーフン	560 19.7 17 1.7	725 25.1 21 2.3	754 26.1 21.8 2.3
15 (火)	ごはん 白身魚のピザ焼き ウインナーと野菜のソテー パンパキンスープ のり佃煮	牛乳 メルルーサ チーズ ウインナー のり	パセリ たまねぎ トマト キャベツ エリンギ もやし にんじん とうもろこし かぼちゃ	こめ 強化米 はちみつ サラダ油 乳不使用バター マーガリン シチュールウ	688 27.9 24 2.5	847 31.9 27.8 3	880 33.1 28.9 3
16 (水)	ナン キーマカレー 大根サラダ もずくスープ 甘夏とレモンゼリー	ぶた肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 もずく	たまねぎ トマト もやし ニンニク セロリ えのき キャベツ にんじん レモン とうもろこし ねぎ 甘夏 だいこん	カレーラウ ナン 乳不使用バター さとう イタリアンドレッシング	507 18.9 18.4 2.2	741 26.8 24.2 3.1	770 27.8 25.1 3.2
17 (木)	シーフードピラフ タンドリーチキン コールスローサラダ コーンスープ ももゼリー	いか えび あさり 牛乳 とり肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もも	こめ むぎ 強化米 乳不使用バター サラダ油 乳不使用バター コールスロードレッシング	578 27.9 18.8 2	754 35.7 23.1 2.7	784 37.1 24 2.8
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。

★ 7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「コロケ」の使用を予定しています。

★ 今月の給食には夏野菜をたくさん取り入れています。

