



令和7年度 7月献立表



今月の目標
食事のきまりを知ろう

愛知県立半田特別支援学校

にち 日	よう 曜	献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
		しゅしゅく 主食	ふく 副	しよく 食	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	ポ	中・高
1	か 火		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		こがた 小型ロールパン	455 Kcal	682 Kcal
			や ミニ焼きそば		ぶたにく あお 豚肉、青のり	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 き ぼ だいこん 切り干し大根	ちゅうか なたねあぶら 中華めん、菜種油	20.9 g	31.3 g
			にくだんご 肉団子スープ		チキンボール、わかめ	たまねぎ、えのきだけ、乾しいたけ	ごま、ごま油	12.9 g	19.4 g
2	すい 水		ぎゅうにゅう 牛乳				むぎ 麦ごはん	560 Kcal	840 Kcal
			なつやさい 夏野菜カレー		ぶたにく 豚肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんじん、 トマト、いんげん、にんにく	カレールウ、菜種油	17.4 g	26.1 g
			ポテトサラダ		チキンハム	きゅうり、にんじん、コーン	じゃがいも、砂糖	16.1 g	24.1 g
3	もく 木		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	521 Kcal	781 Kcal
			えだまめ 枝豆コロッケ			えだまめ、たまねぎ	じゃがいも、砂糖、パン粉、大豆油	19.5 g	29.3 g
			キャベツとブロッコリーの辛し和え			キャベツ、ブロッコリー、にんじん	砂糖	16.3 g	24.5 g
			とうがん 冬瓜のくず煮		とりにく なまあ 鶏肉、生揚げ	とうがん 冬瓜、ねぎ、乾しいたけ	でん粉		
4	きん 金		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	525 Kcal	787 Kcal
			うずら卵と野菜の旨煮		とりにく たまご 鶏肉、うずら卵、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	じゃがいも、砂糖	21.0 g	31.5 g
			豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあ 豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	にんじん、ねぎ		13.3 g	20.0 g
			れいとう 冷凍みかん			みかん			
7	げつ 月		たなばたこんだて 七夕献立 7月7日は七夕です。織姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な夜のことです。七夕にちなんで、給食の中にたくさんの 星型のものを取り入れました。見つけてみてくださいね！何個見つかるかな？					456 Kcal	684 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	13.0 g	19.5 g
			お星さまハンバーグ		とりにく ぶたにく 鶏肉、豚肉	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	砂糖	9.9 g	14.9 g
			粉ふきいも				じゃがいも		
			星の七夕汁			にんじん、ねぎ、オクラ、えのきだけ、乾しいたけ			
			たなばた 七夕デザート(ゼリー)		かんてん どうにゅう 寒天、豆乳	レモン果汁、メロン果汁	砂糖		
8	か 火		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		あいち こめこ 愛知の米粉パン	536 Kcal	804 Kcal
			子持ちししゃものフリッター(2個)		カラフトシシャモ、アオサ		こもぎこ 小麦粉、でん粉、砂糖、大豆油	21.5 g	32.2 g
			ラトウイユ		ベーコン	たまねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、 いんげん、ピーマン、パプリカ、にんにく	オリーブオイル	22.9 g	34.3 g
9	すい 水		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	451 Kcal	676 Kcal
			豚肉と野菜のみそ炒め		ぶたにく 豚肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく	あぶら ごま油	21.3 g	31.9 g
			しょうゆ汁		あぶらあ 油揚げ	だいこん、こまつな、えのきだけ、ねぎ		10.2 g	15.3 g
10	もく 木		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	467 Kcal	701 Kcal
			鶏肉のスタミナ焼き		とりにく 鶏肉	にら、にんにく、しょうが	砂糖、ごま油	18.0 g	27.0 g
			ごま酢和え			キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草	ごま	14.9 g	22.4 g
			なつやさい 夏野菜のみそ汁		あぶらあ 油揚げ、わかめ、みそ	なす、たまねぎ、オクラ			
11	きん 金		ミートソーススパゲティ		ぶたにく 豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、 グリーンピース、にんにく	ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	503 Kcal	755 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			21.6 g	32.4 g
			フレンチサラダ			ブロッコリー、キャベツ、コーン、パプリカ	菜種油、砂糖	14.6 g	21.9 g
14	げつ 月		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	469 Kcal	703 Kcal
			だいこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物		ぶたにく なまあ 豚肉、生揚げ	だいこん、にんじん、いんげん、乾しいたけ	なたねあぶら さとう 菜種油、砂糖	18.7 g	28.1 g
			かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、モロヘイヤ		11.6 g	17.4 g
15	か 火		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	511 Kcal	767 Kcal
			さばのカレー揚げ		さば		大豆油	18.3 g	27.4 g
			ひじきとほうれん草の和え物		ひじき	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン		19.4 g	29.1 g
			きのこ汁		あぶらあ 油揚げ	にんじん、えだまめ、えのきだけ、しめじ、まいたけ、 乾しいたけ	でん粉		
16	すい 水		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	456 Kcal	684 Kcal
			レバー入り白ごまつくね(2個)		とりにく 鶏肉、レバーそばろ	たまねぎ	ごま、パン粉、でん粉、砂糖	17.0 g	25.5 g
			き ぼ だいこん ひた 切り干し大根のお浸し			ほうれん草、にんじん、き ぼ だいこん 切り干し大根		10.6 g	15.9 g
			やさい 野菜たっぷりみそ汁		なまあ 生揚げ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、れんこん、 えのきだけ			
17	もく 木		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	いちごプリン	
			まーぼー豆腐 麻婆豆腐		とうふ ぶたにく 豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	さとう ぶん あぶら 砂糖、でん粉、ごま油	507 Kcal	761 Kcal
			だいず 大豆もやしとにんじんのナムル			だいず 大豆もやし、にんじん、ほうれん草、にんにく	ごま油、ごま	18.1 g	27.1 g
			セレクトデザート みなさんはどちらのデザートを選びましたか？自分が選んだデザートを楽しんで食べて下さいね！					14.3 g	21.5 g
			いちごプリン			いちご果汁	かとう どうきさとう 果糖ぶどう糖液糖	516 Kcal	774 Kcal
								14.1 g	21.2 g
								495 Kcal	743 Kcal
								18.9 g	28.3 g
								14.4 g	21.6 g

※給食物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。

平均

※給食物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。