



令和5年度 7月献立表



今月の目標
よい食方をしよう

愛知県立半田特別支援学校

曜日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー kcal			
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	水	平均	
3 げつ月	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	511 Kcal	767 Kcal			
		肉じゃが	肉じゃが	豚肉	たまねぎ、いんげん、にんじん	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	18.6 g	27.9 g			
		ごん汁	ごん汁	あぶら揚げ、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、えのき		10.1 g	15.2 g			
		プチフルーツゼリーオレンジ(1個)	プチフルーツゼリーオレンジ(1個)		オレンジ果汁、みかん果汁、りんご果汁	ぶどう糖果糖液糖					
4 か火	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	520 Kcal	744 Kcal			
		いわしの生姜煮	いわし	いわし		砂糖、でん粉	18.8 g	30.6 g			
		はりはり漬け	はりはり漬け		にんじん、切り干し大根、ほうれん草	砂糖、ごま	20.4 g	20.6 g			
		とりこい鶏肉入りしょうゆ汁	とりこい鶏肉入りしょうゆ汁	鶏肉、生揚げ	にんじん、れんこん、はくさい、ねぎ、乾しいたけ、だいこん						
5 すい水	えだまめ枝豆ごはん	<p>たなばたこんだて七夕献立</p> <p>7月7日は七夕です。織姫と彦星が天の川を渡って出会う特別な夜のことです。七夕にちなんで、給食では給食の中にとくさんの星型のものを取り入れました。見つけてみて下さいね！何個見つかるかな？</p>								481 Kcal	722 Kcal
		えだまめ枝豆ごはん、牛乳	えだまめ枝豆、牛乳、塩昆布	えだまめ枝豆	えだまめ枝豆	ごはん、砂糖	16.0 g	24.0 g			
		お星さまハンバーグ	お星さまハンバーグ	鶏肉	たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、ラード	13.1 g	19.6 g			
		粉ふきいも	粉ふきいも			じゃがいも					
		ほし星の七夕汁	ほし星の七夕汁		ねぎ、乾しいたけ、えのき、にんじん、オクラ						
たなばた七夕デザート(ゼリー)	たなばた七夕デザート(ゼリー)	寒天	ぶどう果汁、レモン果汁、みかん果汁	みず水あめ、砂糖、粉末油脂							
6 もく木	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	520 Kcal	780 Kcal			
		えだまめ枝豆コロッケ	えだまめ枝豆コロッケ	えだまめ枝豆	えだまめ枝豆	大豆油、じゃがいも、植物油、砂糖、小麦粉、パン粉	18.5 g	27.7 g			
		キャベツとブロッコリーの辛し和え	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	15.7 g	24.8 g			
		とうがん冬瓜のくず煮	とうがん冬瓜のくず煮	鶏肉、生揚げ	とうがん、冬瓜、乾しいたけ、ねぎ	でん粉					
7 きん金	こがた小型ロールパン	こがた小型ロールパン、牛乳	こがた小型ロールパン、牛乳	牛乳		こがた小型ロールパン	528 Kcal	620 Kcal			
		ミニ焼きそば	ミニ焼きそば	豚肉、青のり	切り干し大根、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	中華めん	20.2 g	29.3 g			
		肉団子スープ	肉団子スープ	チキンボール、わかめ	たまねぎ、しいたけ、えのき	ごま、ごま油	19.3 g	19.2 g			
10 げつ月	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	498 Kcal	747 Kcal			
		鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉	にら、にんにく、しょうが	ごま油、砂糖	19.6 g	29.4 g			
		ごま酢和え	ごま酢和え		キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草	ごま	15.7 g	24.1 g			
		夏野菜のみそ汁	夏野菜のみそ汁	わかめ、油揚げ、みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ、モロヘイヤ						
11 か火	わかめごはん	わかめごはん、牛乳	わかめごはん、牛乳	牛乳		わかめごはん	519 Kcal	791 Kcal			
		野菜の旨煮	野菜の旨煮	鶏肉、ちくわ、うずら卵	にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、砂糖	20.9 g	32.1 g			
		とうふのすまし汁	とうふのすまし汁	とうふ、油揚げ、わかめ	ねぎ、にんじん		19.5 g	20.8 g			
		プチフルーツゼリーグレープ(1個)	プチフルーツゼリーグレープ(1個)		ぶどう果汁、りんご果汁	ぶどう糖果糖液糖					
12 すい水	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	511 Kcal	767 Kcal			
		さばのカレー揚げ	さばのカレー揚げ	さば			18.3 g	27.4 g			
		ひじきとほうれん草の和え物	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	きのこ汁	油揚げ	えのき、しめじ、まいたけ、しいたけ、枝豆、にんじん	でん粉					
13 もく木	ごはん	ごはん、牛乳	ごはん、牛乳	牛乳		ごはん	548 Kcal	822 Kcal			
		麻婆豆腐	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	砂糖、ごま油、でん粉	20.9 g	31.3 g			
		揚げ餃子(小学部1中学部・高等部2個)	揚げ餃子(小学部1中学部・高等部2個)	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	大豆油、でん粉、砂糖、小麦粉	17.2 g	25.8 g			
		大豆もやしとほうれん草のナムル	大豆もやしとほうれん草のナムル		大豆もやし、にんじん、ほうれん草、にんにく	ごま油、ごま					
14 きん金	ちゅうか中華めん	ちゅうか中華めん	ちゅうか中華めん	牛乳		ちゅうか中華めん	493 Kcal	739 Kcal			
		野菜たっぷり豚骨ラーメン	野菜たっぷり豚骨ラーメン	豚肉	キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、にら	中華めん	21.6 g	32.4 g			
		しゅうまい(小学部1中学部・高等部2個)	しゅうまい(小学部1中学部・高等部2個)	豚肉、鶏肉、タラ	たまねぎ	でん粉、パン粉、大豆油、ごま油、砂糖、小麦粉	14.5 g	21.8 g			
		切り干し大根の中華サラダ	切り干し大根の中華サラダ	ハム、わかめ	切り干し大根、にんじん、きゅうり	砂糖、ごま、ごま油					
		冷凍パイ	冷凍パイ		パイナップル						
18 か火	あいち愛知のこめこ米粉パン	あいち愛知のこめこ米粉パン、牛乳	あいち愛知のこめこ米粉パン、牛乳	牛乳		あいち愛知のこめこ米粉パン	539 Kcal	809 Kcal			
		いかフライレモンソースがけ	いかフライレモンソースがけ	いか	レモン果汁	パン粉、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、砂糖、大豆油	21.3 g	32.0 g			
		ラトウイユ	ラトウイユ	ベーコン	いんげん、にんじん、なす、ズッキーニ、たまねぎ、ピーマン(黄・緑)、にんにく、トマト	オリーブオイル	20.3 g	30.4 g			
19 すい水	きんめ金芽ロウカット玄米ごはん	きんめ金芽ロウカット玄米ごはん、牛乳	きんめ金芽ロウカット玄米ごはん、牛乳	牛乳		きんめ金芽ロウカット玄米ごはん	メロンクリームソーダ風ゼリー				
		夏野菜カレー	夏野菜カレー	豚肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、トマト、ズッキーニ、いんげん、にんにく		597 Kcal	896 Kcal			
		ポテトサラダ	ポテトサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	じゃがいも、砂糖	18.4 g	27.6 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！						国産レモンムース			
		メロンクリームソーダ風ゼリー	メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳	メロンピューレ	砂糖	609 Kcal	914 Kcal			
国産レモンムース	国産レモンムース	豆乳	レモン果汁	砂糖	18.7 g	28 g					
					18.9 g	28.4 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。							519 Kcal	778 Kcal			
							19.5 g	29.2 g			
							15.7 g	23.5 g			

平均