

















令和5年度7月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日	曜	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんぱく質	
				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	脂	質
							小	中・高
3	月	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	731 Kcal
			牛乳	牛乳			24.9 g	31.5 g
			レバー入りつくね	鶏肉	たまねぎ		19.0 g	23.1 g
			ゴーヤチャンプルー	豚肉、卵、豆腐	ゴーヤ、にんじん、もやし			
4	火	ごはん	大根と豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	だいこん、しめじ、ねぎ			
			豚キムチ丼	豚肉	白菜キムチ、たまねぎ、にんじん、にら	ごはん	583 Kcal	749 Kcal
			牛乳	牛乳			23.8 g	28.8 g
			春巻き	豚肉	キャベツ、にんじん、もやし、にら、エリンギ	ごはん	19.5 g	23.1 g
5	水	ごはん	チンゲンサイともやしのスープ		チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、しょうが			
			ごはん			ごはん	555 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳			23.0 g	27.9 g
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	ねぎ		17.9 g	20.6 g
6	木	ごはん	小松菜のごま和え	小松菜	小松菜、にんじん、もやし			
			冬瓜のそぼろ煮	鶏肉	とうがん、にんじん、さいいんげん	ごはん	555 Kcal	706 Kcal
			サンドパンズ	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	サンドイッチパンズ、パン粉、でんぷん、砂糖	660 Kcal	801 Kcal
			牛乳	牛乳			24.0 g	28.9 g
7	金	ごはん	ノンエッグマヨネーズ			油、砂糖	29.3 g	33.4 g
			トマト卵レタススープ	卵	トマト、レタス、にんにく	オリーブオイル		
			ごはん			ごはん	622 Kcal	774 Kcal
			七たちらし寿司	まぐろ油漬、卵、のり	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、えだまめ、とうもろこし	ごはん、砂糖	20.9 g	24.9 g
10	月	ごはん	枝豆コロッケ		えだまめ、たまねぎ			
			ウスターソース					
			そうめん汁		にんじん、ねぎ、オクラ、えのきたけ、しいたけ	そうめん	16.7 g	19.2 g
			七たぜり	養豚	ぶどう果汁、レモン果汁、みかん果汁	砂糖、水あめ、粉末油脂		
11	火	ごはん	ソフトめん	ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト	ソフトめん、オリーブオイル、砂糖	590 Kcal	704 Kcal
			牛乳	牛乳			19.5 g	23.3 g
			ごぼうの和風サラダ		ごぼう、キャベツ、きゅうり、みつば、とうもろこし		22.9 g	25.3 g
			ごまドレッシング			油、ごま		
12	水	ごはん	パインゼリー		パインアップル果汁	砂糖		
			ごはん			ごはん	581 Kcal	759 Kcal
			牛乳	牛乳			22.5 g	29.3 g
			あじの南蛮漬け	あじ	黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ	オリーブオイル、砂糖、でんぷん	17.4 g	21.2 g
13	木	ごはん	肉じゃが	豚肉	にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき	じゃがいも、砂糖		
			愛知県産赤しそふりかけ		赤しそ			
			ごはん			ごはん	559 Kcal	754 Kcal
			牛乳	牛乳			17.3 g	22.2 g
13	木	ごはん	チャプチェ	豚肉	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、にんにく	春雨、砂糖、ごま油	18.5 g	23.8 g
			小籠包	豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが	豚脂、春雨、でんぷん、砂糖、小麦粉		
			韓国風わかめスープ	豆腐、わかめ	ねぎ、にんじん、にんにく	ごま、ごま油		
			なす味噌メンチカツ	豚肉、みそ	たまねぎ、なす	ごはん	557 Kcal	704 Kcal
13	木	ごはん	カラフル野菜ソテー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし	砂糖、でんぷん、パン粉、油、小麦粉	19.5 g	23.0 g
			けんちん汁		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも、ごま油	14.8 g	19.7 g

14	金		ごはん	ごはん		ごはん	546 Kcal	708 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.4 g	32.4 g	
			さばの香味焼き	さば		しょうが、レモン果汁 	砂糖	18.9 g	23.0 g
			即席漬物			キャベツ、にんじん、きゅうり、大根漬物 	砂糖、ごま		
			冬瓜のみそ汁	油揚げ、みそ	とうがん、みつば、しめじ				
18	火		ごはん	ごはん		ごはん	582 Kcal	743 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.5 g	28.3 g
			豚豚	豚肉		たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが 	砂糖、でんぷん、油	18.2 g	21.8 g
			中華風コーンスープ	たまご	ほうれんそう、きくらげ、とうもろこし	ごま油、でんぷん			
19	水		ナン			ナン	624 Kcal	774 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.0 g	30.1 g
			チキンカレー	鶏肉		たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	米粉カレールウ、砂糖、油、豆乳パウダー	23.2 g	29.2 g
			シーフードサラダ	えび、いか		ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン			
			イタリアンドレッシング			トマト、たまねぎ	油、砂糖		
			ぶどうアイス	乳製品	ぶどう果汁 	砂糖、水あめ			
20	木		麻婆豆腐丼	豚肉、豆腐、みそ		たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	ごはん、砂糖、でんぷん	567 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳				19.5 g	23.5 g
			春雨スープ			にら、もやし、しいたけ 	春雨、ごま油	14.4 g	16.1 g
			蒲郡みかんゼリー			みかん果汁 	砂糖		
※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	583 Kcal	739 Kcal
							22.1 g	27.2 g	
							19.5 g	23.0 g	

今月の愛知県で作られた食材



ねぎ



なす



ゴーヤ



にんじん



きゅうり



とうがん



こまつな



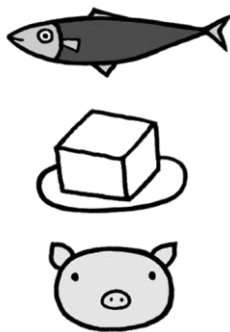
トマト



たまねぎ

夏を元気に過ごそう! 食事のポイント

主菜をしっかり食べよう



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉・魚・卵・大豆製品などをしっかり食べましょう。特に豚肉は疲れをとるビタミンB₁が多く、夏バテ予防におすすめです。

旬の夏野菜を食べよう



トマト、ピーマン、いんげん、かぼちゃやオクラなど夏が旬の野菜を食べて、体の調子を整えるビタミンやミネラルを補給しましょう。

トマトやなす、きゅうりなどは水分が多く、体を冷やす効果もあります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど香味野菜を加えて、味にアクセントをつけましょう。

また、酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。