



# 令和6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	
1	月	ごはん	ごはん			ごはん	581 Kcal	710 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.7 g	27.7 g
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		砂糖、でんぷん	20.9 g	24.7 g
			ほうれんそうとえのきの和え物		ほうれんそう、えのきたけ		砂糖、ごま		
			冬瓜と鶏肉の煮物	鶏肉、がんもどき	とうがん、にんじん、いんげん		砂糖、油		
2	火	ごはん	ごはん			ごはん	584 Kcal	742 Kcal	
			牛乳	牛乳				18.7 g	23.7 g
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく		パン粉、でんぷん、豚脂	20.8 g	25.5 g
			小松菜ともやしとの和え物		小松菜、もやし、にんじん、きゅうり		砂糖、油		
			トマト入り担々スープ	豚肉、豆腐、みそ	トマト、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが		春雨、砂糖、ごま、ごま油		
3	水	くろロール	くろロールパン			くろロールパン	587 Kcal	726 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.9 g	28.1 g
			ペンネと夏野菜のトマト煮	豚肉、大豆	たまねぎ、セロリ、なす、ズッキーニ ピーマン、トマト、にんにく、マッシュルーム		ペンネ、油、砂糖	19.2 g	23.1 g
			サラダスープ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし				
4	木	ごはん	ごはん			ごはん	583 Kcal	762 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.8 g	31.8 g
			みそカツ	豚肉、みそ			パン粉、小麦粉、でんぷん	16.9 g	20.8 g
			キャベツの塩昆布和え		キャベツ、だいこん、きゅうり、みつば		油、砂糖		
			かきたま汁	卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		でんぷん		
5	金	ごはん	ごはん			ごはん	560 Kcal	697 Kcal	
			牛乳	牛乳				19.8 g	24.7 g
			星型ハンバーグの キラキラソース	鶏肉	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが 赤ピーマン、黄ピーマン、えだまめ		豚脂、砂糖、でんぷん	12.4 g	14.0 g
			七タそうめん汁	かまぼこ	にんじん、オクラ、えのきたけ、しいたけ		そうめん		
			七タゼリー	寒天	ぶどう果汁、レモン果汁、みかん果汁		砂糖、みず、粉末油脂		
			ふりかけ	かつおぶし			砂糖、水あめ		
8	月	中華めん	豆腐ちゃんぽんめん	豚肉、なると、うずら卵 いか、えび、豆腐	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん きくらげ	中華めん、ごま油	613 Kcal	726 Kcal	
			牛乳	牛乳			24.5 g	29.4 g	
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ		でんぷん、砂糖、油	18.8 g	21.9 g
			パインゼリー		パインアップル果汁		砂糖		
9	火	ごはん	ごはん			ごはん	543 Kcal	683 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.1 g	30.6 g
			ごぼう入りつくね	鶏肉、大豆	たまねぎ、ごぼう、しょうが		豚脂、でんぷん	17.7 g	21.2 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		油		
			冬瓜のみそ汁	油揚げ、みそ	とうがん、みつば、しめじ				
10	水	ごはん	ごはん			ごはん	568 Kcal	689 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.1 g	25.4 g
			枝豆コロッケ		えだまめ、たまねぎ		じゃがいも、砂糖、油、 パン粉、小麦粉	16.1 g	18.7 g
			ウスターソース						
			キャベツの梅和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、梅		砂糖		
			夏野菜の豚汁	豚肉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、ナス、たまねぎ、トマト				
11	木	ごはん	ごはん			ごはん	575 Kcal	708 Kcal	
			牛乳	牛乳				26.0 g	32.7 g
			さわらの西京焼き	さわら、みそ			砂糖	16.0 g	19.1 g
			小松菜と豚肉の炒め物	豚肉	小松菜、たまねぎ、とうもろこし、赤ピーマン にんにく		油		
			けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		さいとも、ごま油		

12	釜	ごはん	ごはん		ごはん	596 Kcal	744 Kcal	
			牛乳	牛乳		22.5 g	28.0 g	
			焼き肉風野菜炒め	牛肉、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし ピーマン、にんにく、しょうが	砂糖、ごま油、ごま	20.8 g	25.4 g
			しらす入りつみれ汁	たら、しらす、あおさ	だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん	油、てんぷん		
			アイスクリーム	乳、卵黄		砂糖、植物油脂		
16	火	ごはん	ごはん		ごはん	599 Kcal	714 Kcal	
			牛乳	牛乳		23.7 g	27.6 g	
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、しいたけ えだまめ	米粉、砂糖、てんぷん、油	14.5 g	16.5 g
			スタミナみそ汁	みそ	にんじん、しめじ、キャベツ、にら、もやし			
			りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	砂糖		
17	水	米粉パン	米粉パン		米粉パン	592 Kcal	726 Kcal	
			牛乳	牛乳		26.1 g	32.6 g	
			ハニーマスタードチキン	鶏肉	にんにく	はちみつ	24.5 g	30.0 g
			カラフルマリネ		キャベツ、にんじん、とうもろこし、きゅうり	オリーブ油、砂糖		
			じゃがいものクリームスープ	豆乳	たまねぎ	じゃがいも、豆乳バター 米粉ホワイトルウ		
ブランマンジェ風デザート	豆乳	いちご果汁	砂糖、水あめ					
18	木	ごはん	ごはん		ごはん	583 Kcal	712 Kcal	
			牛乳	牛乳		23.6 g	27.9 g	
			酢豚	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、てんぷん、油	18.3 g	21.7 g
			中華風コーンスープ	卵	ほうれんそう、きくらげ、とうもろこし	ごま油、てんぷん		
19	釜	ごはん	夏野菜のカレーライス	豚肉	なす、かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、たまねぎ にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ごはん、米粉カレールウ 油	571 Kcal	702 Kcal
			牛乳	牛乳		18.7 g	22.0 g	
			ヨーグルト和え	ヨーグルト	パイナップル、黄桃、みかん	砂糖	15.1 g	17.8 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	580 Kcal	716 Kcal
						22.7 g	28.0 g	
						18.3 g	21.8 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

## オリンピック・パラリンピック inパリ

7/26~8/11



もうすぐ、オリンピック・パラリンピックが始まります。

今回は、フランスのパリで開催されますね。

そこで「オリンピック応援メニュー」としてフランス料理をイメージした献立を実施します。

《7月17日(水)》

米粉パン、牛乳、ハニーマスタードチキン、カラフルマリネ、じゃがいものクリームスープ  
ブランマンジェ風デザート



マスタード…フランス料理には欠かせない調味料です。フランスのディジョン地方のマスタードは特に有名です。



マリネ…マリネはフランスの調理法で、肉や魚、野菜などを酢やオイルに漬けた料理をさします。



じゃがいものクリームスープ…フランスのスープに「ビシソワーズ」というじゃがいもの冷たいスープがあります。給食で人気のじゃがいものクリームスープは、ビシソワーズをイメージしたものです。



ブランマンジェ…フランスの白いデザート。本来は牛乳や生クリームにアーモンドで風味付けをしてゼラチンで固めて作りますが、今回は、乳、アーモンド、ゼラチンは使用していません。