



令和7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 小	質 中・高
1	火							
2	水	ごはん	ごはん			ごはん	575 Kcal	714 Kcal
		牛乳	牛乳				22.0 g	26.5 g
		さわらの西京焼き	さわら、みそ			砂糖	17.0 g	20.1 g
		即席漬			キャベツ、にんじん、きゅうり、千切り大根	砂糖、ごま		
		沢煮わん	豚肉、豆腐		にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、みつば			
3	木	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	699 Kcal
		牛乳	牛乳				25.1 g	32.2 g
		いかフライのレモン煮	いか		レモン果汁	パン粉、小麦粉、てんぷん 砂糖、油	17.9 g	21.6 g
		大豆もやしのナムル			もやし、小松菜、にんじん	砂糖、ごま油		
		トマト坦タスープ	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		
4	金	白玉うどん	肉うどん	豚肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ	白玉うどん	608 Kcal	723 Kcal
		牛乳	牛乳				25.4 g	31.4 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	17.5 g	20.3 g
		蒲郡みかんゼリー			みかん果汁	砂糖		
7	月	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	694 Kcal
		牛乳	牛乳				19.5 g	24.8 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	11.4 g	12.8 g
		七タそうめん汁	かまぼこ		にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	そうめん		
		七タデザート			レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁	砂糖、氷あめ、粉末油脂		
		しそふりかけ			赤しそ、梅			
8	火	ごはん	ソースカツ丼	豚肉		ごはん、パン粉、小麦粉、米 めい粉、でんぷん、油、砂糖	546 Kcal	715 Kcal
		牛乳	牛乳				19.8 g	27.1 g
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ		きゅうり、キャベツ	砂糖	13.9 g	16.9 g
		夏野菜のみそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ、ナス、たまねぎ、ねぎ			
9	水	くろロールパン	くろロールパン			くろロールパン	596 Kcal	730 Kcal
		牛乳	牛乳				25.6 g	31.6 g
		タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト		にんにく		24.6 g	30.2 g
		カラフル野菜のソテー			キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし	油		
		ほうれん草のクリームスープ	豆腐		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ	米粉ホワイトルウ		
10	木	ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	705 Kcal
		牛乳	牛乳				22.4 g	27.9 g
		しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら、大豆		たまねぎ	豚脂、でんぷん、砂糖、油、 小麦粉	17.5 g	21.2 g
		なすと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ		なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、油、ごま油		
		トマトと卵の中華スープ	卵		トマト、たまねぎ、えのき、ねぎ	でんぷん、ごま油		
11	金	ごはん	ごはん			ごはん	572 Kcal	724 Kcal
		牛乳	牛乳				23.7 g	30.7 g
		あじの南蛮漬	あじ		黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ	でんぷん、油、砂糖	19.7 g	24.0 g
		ひじきの炒め煮	ひじき、大豆、油揚げ		にんじん、えだまめ	こんにゃく、油、砂糖		
		大根と豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ		だいこん、しめじ			

14	げつ		ごはん	ごはん		ごはん	573 Kcal	694 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.1 g	28.4 g	
			焼き肉風野菜炒め	豚肉、みそ		たまねぎ、キャベツ、もやし、赤ピーマン	17.6 g	20.2 g	
			かぼちゃのみそ汁	なまめ、生揚げ、みそ		ピーマン、にんにく、しょうが			
15	ひ		アイスクリーム	乳、卵黄		かぼちゃ、にんじん、小松菜			
			ごはん	ごはん		さとう、ごま油、ごま	574 Kcal	691 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.8 g	30.6 g	
			さばのみそ煮	さば、みそ		さとう	18.0 g	20.3 g	
16	すい		ほうれん草とえのきの和え物			ほうれんそう、えのき			
			冬瓜のそぼろ煮	とうがん、鶏肉		とうがん、にんじん、いんげん			
			ジャージャー麺	豚肉、レバー、みそ		にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	573 Kcal	712 Kcal	
			牛乳	牛乳		中華めん、砂糖、ごま油	25.1 g	31.6 g	
17	もく		わかめと豆腐のサラダ	わかめ、豆腐		赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	19.4 g	23.5 g	
			イタリアンドレッシング			たまねぎ、トマト			
			ごはん	ごはん		ごはん	564 Kcal	697 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.7 g	28.3 g	
18	きん		豚肉	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	16.3 g	19.8 g	
			チンゲンサイの中華スープ	かまぼこ		チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし			
			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	560 Kcal	692 Kcal	
			牛乳	牛乳		にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	18.5 g	21.6 g	
19	ど		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		パイナップル、黄桃、みかん	14.8 g	17.3 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	23.2 g	28.9 g
								17.4 g	20.7 g

今月の愛知県で作られた食材



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



日に日に暑さが増し、本格的な夏がやってきました。この時期に注意したいのが「熱中症」です。”いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命の危険もあります。熱中症を予防するために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう!

水分補給のポイント

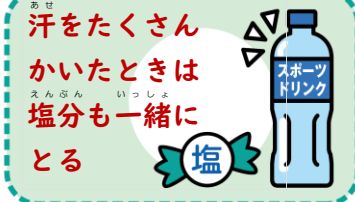
水分補給の基本は水か麦茶で、汗をかいたときはスポーツドリンクなども利用しましょう



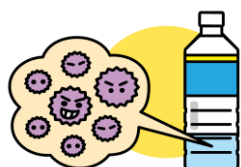
のどか渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときは塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると、細菌が増えて、食中毒を起こす危険があります。口をつけたら、早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。