



れいわ ねん ど が つ き ゆ う し ゅ く こ な だ て ひ ょ う
令和7年度7月給食献立表



あいらけんりつみよしとくべつせんがっこう
愛知県立三好特別支援学校

日	曜	主食	献立名	赤の仲間 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 からだにようじととの 体の調子を整えるもの	黄の仲間 ねつから 熱や力のもとになるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 質質
							小 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
			即席漬け		キャベツ、にんじん、きゅうり、せんぎり大根	砂糖、ごま	
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、でんぶん 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	
4 金		白玉 うどん 	トマト坦々スープ	豚肉、豆乳、みそ	トマト、ねぎ、チゲンサイ、ににく、しょうが	春雨、砂糖、ごま、ごま油	
			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
7 月		ごはん 	蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖	
			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、でんぶん	11.4 g 12.8 g
8 火		麦ごはん 	七夕そうめん汁	かまぼこ	にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	そうめん	
			七夕デザート		レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁	砂糖、みず、 水あめ、粉末油脂	
			しそふりかけ		赤しそ、梅		
			ソースカツ丼	豚肉		麦ごはん、パン粉、小麦粉、米 粉、でんぶん、油、砂糖	546 Kcal 715 Kcal
9 水		くろローラーパン 	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		
			カラフル野菜のソテー				
10 木		ごはん 	ほうれん草のクリームスープ	豆乳	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	
			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	ににく		24.6 g 30.2 g
11 金		ごはん 	カラフル野菜のソテー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、どうもろこし	油	
			ほうれん草のクリームスープ	豆乳	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	
			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	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ	たまねぎ	豚脂、でんぶん、砂糖、油、 小麦粉	17.5 g 21.2 g
			トマトと卵の中華スープ	卵	なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、油、ごま油	
			ごはん		トマト、たまねぎ、えのき、ねぎ	でんぶん、ごま油	
			牛乳				
		あじの南蛮漬け 	ひじきの炒め煮	ひじき	黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ	でんぶん、油、砂糖	572 Kcal 724 Kcal
			大根と豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	にんじん、えだまめ	こんにゃく、油、砂糖	23.7 g 30.7 g
			ごはん				19.7 g 24.0 g
			牛乳				

14 月	ごはん 	ごはん			ごはん	573 Kcal 23.1 g 17.6 g	694 Kcal 28.4 g 20.2 g
		牛乳	牛乳		たまねぎ、キャベツ、もやし、赤ピーマン ピーマン、にんにく、しょうが	砂糖、ごま油、ごま	
		焼き風野菜炒め	豚肉、みそ		かぼちゃ、にんじん、小松菜		
15 火	ごはん 	かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ				
		アイスクリーム	卵、卵黄				
		ごはん				ごはん	574 Kcal 25.8 g 18.0 g
		牛乳	牛乳				691 Kcal 30.6 g 20.3 g
16 水	中華めん 	さばのみそ煮	さば、みそ				
		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	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	中華めん、砂糖、ごま油	573 Kcal 31.6 g 23.5 g
17 木	ごはん 	牛乳	牛乳				
		わかめと豆腐のサラダ	わかめ、豆腐		あか 赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
		イタリアンドレッシング			たまねぎ、トマト	油、砂糖	
		ごはん				ごはん	564 Kcal 28.3 g 19.8 g
18 金	ごはん 	牛乳	牛乳				
		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、でんぶん、油	
		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 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	560 Kcal 21.6 g 17.3 g
	フルーツのヨーグルト和え	牛乳	牛乳				
		ヨーグルト	ヨーグルト		パイナップル、黄桃、みかん	砂糖	
							571 Kcal 28.9 g 20.7 g
							平均

※給食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。

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」!



ひ日に暑さが増し、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人は、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食べましょう！

すいぶんほきゅう

水分補給のポイント



すいぶんほきゅう きほん みず むぎぢや あせ 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



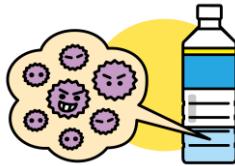
コップ1杯程度を
こまめに
飲む



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。