



令和8年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 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	黄の仲間 熱や力のもとになるもの	エネルギー たんぱく質 脂質	
							しょう 小	ちゅう 中
1	水		ごはん			ごはん	575 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳			26.2 g	33.2 g
			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ		砂糖、マヨネーズ風調味料	21.3 g	25.6 g
			キャベツの梅おかか和え	かつお節	キャベツ、きゅうり、もやし、梅びしお	砂糖		
			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			
2	木		ごはん			ごはん	558 Kcal	693 Kcal
			牛乳	牛乳			17.6 g	21.2 g
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぶん、砂糖、小麦粉 水あめ、油	19.5 g	23.5 g
			ほうれん草のナムル		にんじん、ほうれんそう、もやし	ごま油		
			トマト坦々スープ	豚肉、豆腐、みそ	トマト、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	春雨、砂糖、ごま、ごま油		
3	金		ミルクロールパン			ミルクロールパン	613 Kcal	731 Kcal
			牛乳	牛乳			24.2 g	30.2 g
			ミートボールと夏野菜のトマト煮	鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんにく、しょうが、ピーマン なす、ズッキーニ、トマト	豚脂、砂糖、オリーブ油	22.3 g	26.5 g
			豆のカラフルサラダ	大豆	えだまめ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 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		
			ミルメーク（コーヒー）			砂糖		
6	月		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		584 Kcal	723 Kcal
			牛乳	牛乳			25.4 g	32.0 g
			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		20.4 g	24.6 g
			和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー	油、砂糖		
7	火		ごはん			ごはん	588 Kcal	730 Kcal
			ツナ入りちらし寿司	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 干しいたけ、とうもろこし、えだまめ	ごはん、砂糖		
			牛乳	牛乳			21.5 g	27.2 g
			レバー入りつくね	鶏肉、鶏皮、レバー	たまねぎ	でんぶん、米粉パン粉、油 砂糖	15.6 g	19.2 g
			七タそうめん汁	かまぼこ	にんじん、えのきたけ、オクラ、しいたけ	そうめん		
8	水		ごはん			ごはん	586 Kcal	722 Kcal
			牛乳	牛乳			20.7 g	25.3 g
			焼き肉風野菜炒め	牛肉、みそ	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	20.5 g	24.4 g
			パンパキンハートコロッケ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ	パン粉、砂糖、油、小麦粉		
			なすとオクラのみそ汁	油揚げ、みそ	なす、オクラ、しめじ			
9	木		ごはん			ごはん	574 Kcal	726 Kcal
			牛乳	牛乳			23.9 g	31.1 g
			あじの南蛮漬	あじ	黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ	でんぶん、油、砂糖	19.5 g	23.9 g
			ひじきの炒め煮	ひじき、大豆、さつま揚げ	にんじん、えだまめ	こんにゃく、油、砂糖		
			冬瓜のみそ汁	油揚げ、みそ	とうがん、みつば、しめじ			
10	金		ホイコーロー丼	豚肉、みそ	キャベツ、たけのこ、ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく、しょうが	麦ごはん、砂糖、ごま油 でんぶん	597 Kcal	754 Kcal
			牛乳	牛乳			24.0 g	30.6 g
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら、大豆	たまねぎ	豚脂、でんぶん、パン粉、油 砂糖、小麦粉	20.1 g	24.8 g
			豆腐と卵のスープ	豆腐、卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	でんぶん、ごま油		
13	月		ごはん			ごはん	556 Kcal	668 Kcal
			牛乳	牛乳			25.6 g	30.1 g
			さばのみそ煮	さば、みそ		砂糖	17.0 g	19.0 g
			キャベツのゆかり和え		キャベツ、きゅうり、だいこん、赤しそ	砂糖		
			冬瓜のそぼろ煮	鶏肉	とうがん、にんじん、いんげん	砂糖、でんぶん、油		

14	火	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、砂糖	618 Kcal	750 Kcal
		牛乳	牛乳				27.0 g	33.0 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	18.9 g	22.3 g
		ヨーグルト		練乳、粉乳、寒天		砂糖		
15	水	ごはん	ごはん			ごはん	596 Kcal	738 Kcal
		牛乳	牛乳				22.8 g	28.4 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、でんぶん、油	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、もやし、にんじん、とうもろこし				
16	木	クロールパン	クロールパン			クロールパン	604 Kcal	744 Kcal
		牛乳	牛乳				25.4 g	31.6 g
		タンドリーチキン	鶏肉、豆乳ヨーグルト	にんにく			25.0 g	31 g
		切り干し大根入りコールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、切り干し大根、にんじん とうもろこし、レモン果汁、パイナップル果汁		油、砂糖		
17	金	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、米粉カールウ 油	641 Kcal	761 Kcal
		牛乳	牛乳				20.0 g	23.2 g
		コーンサラダ		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし		油	20.6 g	23.1 g
		和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー		油、砂糖		
		アイスクリーム	乳、卵黄			砂糖、植物油		
							592 Kcal	726 Kcal
							23.4 g	29.0 g
							19.8 g	23.7 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

今月の愛知県で作られた食材



ねぎ



なす



トマト



きゅうり



チンゲンサイ



とうがん



ほうれんそう



たまねぎ

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



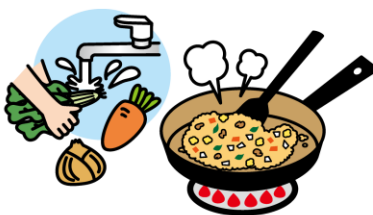
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や空気中などに広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛またはおう吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



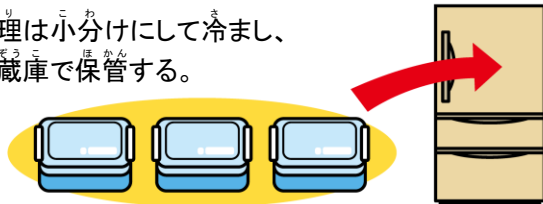
野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。



調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。



料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。

