

がつ きゅうしよく こんだて よていひょう
7月給食献立予定表



れいわ、ねんど
令和6年度
とくべつしえん がっこうおみや、がくせん
特別支援学校大宮ろう学園

日 曜 日	献立名 (主食、おかず、牛乳)	【赤】 からだの血や肉や青になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		主な調味料	ワンポイント	エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 げつ (月)	ごはん					米				やみ 業味 から パワー を	479 622 798 822
	豆腐の薬味ソース	もめん豆腐 木綿豆腐		にんにく しょうが 長ねぎ	にんにく しょうが 長ねぎ	でん粉 きび糖	大豆油 米油	しょうゆ 酢 塩			
	五目きんぴら 《さつま揚げ》	豚もも肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん			
	じゃがいものみそ汁 牛乳		わかめ ぎゅうじゅう		たまねぎ 	じゃがいも	でん粉 砂糖 ごま油		かつおだし こめみそ		
2 か (火)	和風ピザパン(麦ごはん)					こめ おおむぎ 米 大麦				た 食 べ よ う 緑 黄 色 の 野 菜	472 613 786 810
	《具》	豚もも肉		にんじん こまつな	にんにく きくらげ 切り干しだいこん	こんにやく きび糖	米油 ごま油	しょうゆ コチジャン			
	かぼちゃとナッツの甘辛揚げ			かぼちゃ		きび糖	大豆油 カシューナッツ	しょうゆ みりん			
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ		たまねぎ もやし えのきたけ		ごま	中華だし しょうゆ とろろ 鶏がらスープ			
3 すい (水)	えだまめ 牛乳		ぎゅうじゅう		えだまめ			塩		し し ゆ ん 旬 の さ かな 魚 い わ し	516 671 860 886
	ごはん					米					
	いわしのかば焼き	まいわし				でん粉 きび糖	大豆油	しょうゆ 醤油			
	根菜ごま汁 《シヨルダーベーコン》	木綿豆腐 シヨルダーベーコン		にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし みりん 米みそ			
4 もく (木)	おかか和え	かつお節		こまつな	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ 塩 香辛料		た 食 べ よ う だい 豆	456 593 760 783
	リッチヨーグルト	ゼラチン		クリーム 全粉乳 脱脂粉乳 寒天		きび糖		しょうゆ			
	牛乳		ぎゅうじゅう								
	ごはん					米					
5 きん (金)	鶏肉のくわ焼き	とり にく 鶏もも肉				きび糖		しょうゆ 米みそ		た 食 べ よ う だい 豆	474 616 790 814
	五目ひじき にらたま汁 牛乳	だいず さつま揚げ 卵 木綿豆腐	ひ 干しひじき わかめ	にんじん にら	ごぼう れんこん たまねぎ	こんにやく きび糖 でん粉	米油	しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ			
	七色うどん(地粉うどん)	豚もも肉 かまぼこ		にんじん オクラ	だいこん 乾しいたけ しょうが	きび糖	米油 ごま油	かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩			
	《かまぼこ》	すけそうだら		かぼちゃペースト		でん粉 砂糖	加工ゆ 加工油脂	塩			
8 げつ (月)	千草焼き	鶏ひき肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	きび糖	米油	しょうゆ 酒 塩		ひ 挽 き ま め 豆 を い れ て	472 614 787 811
	星空ゼリー	こなかんでん 粉寒天			ナタデココ	きび糖		ぶどうジュース			
	牛乳	ぎゅうじゅう									
	ツイストパン					小麦粉 砂糖	ショートニング	イースト 塩			
9 か (火)	ペンネミートグラタン	豚ひき肉 ひよこ豆 シヨルダーベーコン	プロセスチーズ 牛乳	トマトピューレ トマト(缶) パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ きび糖 小麦粉	米油 バター オリーブ油	ケチャップ ソース 塩 こしょう ぶどう酒		た 食 べ よ う あ お ぎ な 魚	450 585 750 773
	野菜スープ 冷凍みかん 牛乳	ほうたけ 貝柱 水煮		にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	みかん		鶏がらスープ しょうゆ コンソメ			
	ごはん		ぎゅうじゅう			米					
	さばの香味焼き むらも汁 和風みそサラダ 牛乳	さば 卵 木綿豆腐 鶏もも肉		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ はくさい	きび糖 でん粉	ごま 米油	しょうゆ 酒 かつおだし しょうゆ 塩			
10 すい (水)	ソース焼きそば	豚もも肉 いか		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	米油	焼きそばソース 塩 昆布茶		た 食 べ よ う み 木 の 実	473 615 789 813
	ナッツ入りコロコロポテト					じゃがいも	大豆油 カシューナッツ				
	ピリ辛もやし 《ボンレスハム》	ボンレスハム		にんじん	もやし	きび糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩			
	牛乳	豚もも肉	ぎゅうじゅう			砂糖		しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酢 塩 香辛料			
11 もく (木)	ごはん					米				て お 手 づ だ い な い よ る し く ね	463 602 772 795
	牛揚げと豚肉のみそ煮	なまあ なまあ 牛揚げ 豚もも肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが	きび糖 でん粉	米油	しょうゆ 塩 米みそ			
	海藻サラダ	き ま わかめ 白とさか わかめ あか 赤とさか			キャベツ だいこん きゅうり	きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩			
	とうもろこし 牛乳		ぎゅうじゅう		とうもろこし						
12 きん (金)	キムチチャーハン	豚ひき肉 卵	脱脂粉乳		はくさいキムチ たまねぎ はくさい たまねぎ にんにく りんご しょうが	米 大麦 砂糖	ごま油 米油	中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ とうがらし		にん ま 人 気 の チ ャ ー ハ ン	453 589 755 778
	《はくさいキムチ》			にんじん		小麦粉 でん粉	油				
	きびなごのから揚げ		きびなご					塩			
	手作りワンタンスープ 《ワンタン皮》	豚ひき肉		にんじん	長ねぎ もやし キャベツ	ワンタン皮 でん粉	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩			
牛乳		ぎゅうじゅう			小麦粉 でん粉		塩				
15 げつ (月)	海の日 (うみのひ)								おてつだいをしよう!		



日 お (曜 日)	【赤】 献立名 (主食、おかず、 牛乳)	【赤】 からだの血や肉や骨になる		【緑】 からだの調子をととのえる		【黄】 からだの熱や力になる		おも 主 な 調味料	ワン ポ イ ン ト	エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 (火)	夏野菜カレー(麦ごはん)							米 大麦		【もも】 503 654 838 863	
	" (ルー)	豚もも肉	プロセスチーズ	トマト(缶) さやいんげん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす	じゃがいも 小麦粉	こめあから 米油 バター	ぶどう酒 ソース カレー粉 塩 こしょう	どっち を 選ん だ?	【もも】 499 649 832 857	
	アーモンドサラダ				きゅうり キャベツ たまねぎ	きび糖	米油 アーモンド	酢 塩 こしょう			
	セレクトゼリー (もも)				もも(果汁)	グラニュー糖 水あめ					
	" (メロン)				メロン(果汁)	グラニュー糖 水あめ					
牛乳		ぎゅうにゅう			果糖 水あめ						
17 (水)	コムタム(ケール豚肉のせごはん)						米			あつ 暑い ときは あつ 暑い に 国 の 料理	
	" (具)			にんじん	たまねぎ にんにく だいこん 長ねぎ ライム(果汁)	はちみつ きび糖	米油 アーモンド	ナンブラー 塩 しょうゆ 酢	508 666 846 871		
	フォーガー(鶏肉のフォー)	鶏もも肉		みずな こねぎ パクチー	しょうが もやし			ナンブラー 塩 しょうゆ 塩 鶏がらスープ ナンブラー			
	" (米粉めん)						こめ 米粉めん				
	ニョー(ぶどう)				ぶどう		こめ 米 でん粉				
スーダー(牛乳)		ぎゅうにゅう									
18 (木)	クワッサン		乳製品				小麦粉 砂糖	マーガリン 折り込み用 折込油脂	塩 イースト	パリ 五輪 は 来週 開幕	
	手作りクワット	ショルダーベーコン 鶏ひき肉	牛乳		たまねぎ		じゃがいも 小麦粉 乾燥じゃがいも パン粉	米油 大豆油	塩 こしょう オレガノ		
	カスレ	フランクフルト 豚もも肉		にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく セロリー			オリーブ油	塩 コンソメ ぶどう酒 ローリエ		
	" 《フランクフルト》	豚もも肉 豆腐							塩 コンソメ ぶどう酒 ローリエ 塩 香辛料		
	ケチャマヨサラダ				キャベツ きゅうり				マヨネーズ代替品 ケチャップ		
	ふふう 仏風デザート	とうもろこし 豆乳			いちご(果汁)		砂糖 水あめ 米粉 液糖	こめ 米粉 植物油	こしょう 香料		
	牛乳		ぎゅうにゅう								

*都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー		たんぱく質		脂質	
	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均	基準値	今月の平均
幼稚園部	490kcal	476kcal	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	16.2%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	28.6%
小学部(8~9歳)	650kcal	619kcal				
中学部	830kcal	793kcal				
高等部	860kcal	817kcal				



「品質表示」見ていますか？

買い物をするとき、容器包装にある品質表示を見ていますか。容器包装に入った加工食品には、品質表示をすることが決められています。品質表示には、使われている材料名や消費期限などが書いてあります。どんなことが書いてあるか、ちょっとのぞいてみましょう。

袋の中に入っている量

安心して食べられる日にち

日付を確認しましょう。
たいていは別の場所に書かれています。



名称	ポテトチップス		
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩、調味料(アミノ酸等)		
内容量	90g		
賞味期限	表面に記載		
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。		
取扱上の注意	湿気やすいので、開封後はお早めにお召しあがりください。		
販売者	〇〇〇株式会社 〒〇〇〇-〇〇〇〇 東京都〇〇〇〇〇〇〇〇		
製造所固有記号はこの面の下部に記載			
栄養成分表示(1袋90g当たり)			
エネルギー	506kcal	炭水化物	49.1g
たんぱく質	4.4g	ナトリウム	300mg
脂質	32.5g	(食塩相当量)	0.8g

商品の名称

使われている材料

添加物を確認しましょう。
アレルギーのある人は、ここでチェック！

栄養

品質表示とは違いますが、栄養について書かれているものもあります。

チェックポイント！

- 消費期限を見て、できるだけ新しいものを買う。
- 原材料を見て、添加物の少ないものを選ぶ。

