

# 令和6年 7月献立表



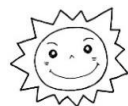
今月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		801 31.9
	ホキのアーモンドがらめ	ホキ 大豆				ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油 アーモンド	
	紅しょうが和え				紅しょうが きゅうり キャベツ	砂糖		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆みそ 米みそ		かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ			
2 火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		803 30.3
	スラッピージョー	豚肉		トマトピューレー	たまねぎ	砂糖 小麦粉	菜種油	
	キャベツのレモンマリネ			にんじん	キャベツ りょくとうもやし とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	ベーコンととうがんのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	とうがん たまねぎ ぶなしめじ		バター	
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		777 33.1
	チンジャオロース	豚肉		青ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	菜種油	
	ひじきのナムル		ひじき	ほうれんそう にんじん	だいずもやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	五目スープ	豆腐 うずら卵		チンゲンサイ にんじん				
4 木	牛乳		牛乳					888 35.4
	そばろちらし寿司	ごはん		にんじん	れんこん しいたけ とうもろこし	ごはん 砂糖	菜種油	
	具	豚肉 大豆		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	砂糖	菜種油	
	七タ汁	かまぼこ 豆腐		にんじん オクラ				
	七タゼリー	<b>七タ献立</b>			レモン果汁 ぶどう果汁 うんしゅうみかん果汁	砂糖		
5 金	牛乳		牛乳					844 31.2
	親子丼	麦ごはん				ごはん 麦		
	具	鶏肉 かまぼこ 鶏卵		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	砂糖	菜種油	
	ごま酢和え			ほうれんそう	りょくとうもやし キャベツ	砂糖	ごま	
	えだまめコロッケ (1個)				えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油	
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		817 32.0
	豚キムチ	豚肉		にんじん	キャベツ キムチ	砂糖	ごま油	
	米粉チヂミ (1個)	豆腐		にら にんじん	たまねぎ	米粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		826 36.5
	いわしの梅煮 (1尾)	いわし			梅干し	砂糖 ばれいしょでんぶん		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 鶏卵 かつお節			ゴーヤ		ごま油	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
10 水	牛乳		牛乳					894 30.8
	夏野菜カレーライス	豚肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ 青ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ	ごはん 麦	菜種油 カレールウ	
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ とうもろこし えだまめ		コールスロドレッシング	
	フルーツポンチ				黄桃 パインアップル	ゼリー		

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		835 32.7	
	カレーフライ (1切れ)	カレー				パン粉 小麦粉	菜種油		
	五目きんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま 菜種油		
	なすのみそ汁	豆腐 豆みそ		にんじん 葉ねぎ	なす				
12 金	牛乳		牛乳					778 27.0	
	冷し中華	中華めん				中華めん			
		具	チキンハム 鶏卵		にんじん	りょくどうもやし きゅうり	砂糖		
	あおりのポテト		あおりの			じゃがいも	菜種油		
	豚肉と野菜炒め	豚肉		赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	砂糖	菜種油		
	冷やし中華のたれ				レモン果汁 りんご果汁	砂糖	ごま油 菜種油		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		804 34.6	
	あじのカレーソテー (1切れ)	あじ				小麦粉	オリーブ油		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
	大麦入り野菜スープ	ショルダーベーコン 鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	押麦	菜種油		
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		801 33.2	
	なすの肉みそ炒め	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	にんにく なす	砂糖	ごま油		
	ごま和え	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごまドレッシング		
	かきたま汁	かまぼこ 鶏卵		糸みつば	えのきたけ	ばれいしょでんぶん			
18 木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン		879 28.1	
	ラタトゥイユ	鶏肉		かぼちゃ 青ピーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく		オリーブ油		
	グラタンタルト (1個)	豆乳 おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 米粉	植物油		
	コーンクリームスープ	ショルダーベーコン 豆乳		パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	バター ホワイトルウ		
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		884 33.3	
	鶏肉の紅しょうが揚げ (1個)	鶏肉			紅しょうが にんにく	ばれいしょでんぶん	菜種油		
	きゅうりのしそ和え			しそ粉	きゅうり キャベツ	砂糖			
	豆腐のみそ汁	豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん 葉ねぎ	えのきたけ だいこん				
	冷凍みかん				みかん				

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。



## 生活習慣をととのえて、夏バテを防ごう！

ポイント1

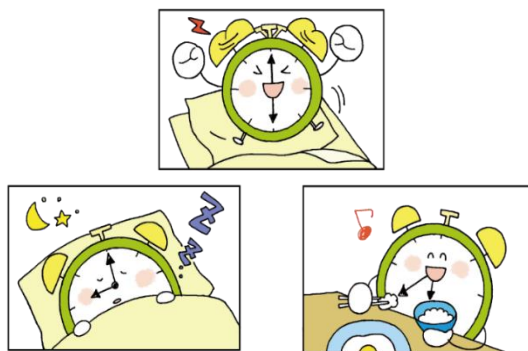
早寝・早起き・朝ごはん

ポイント2

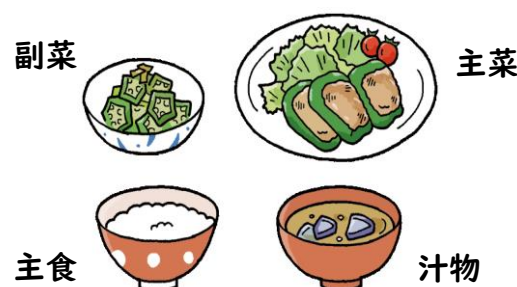
栄養バランスのよい食事

ポイント3

こまめに水分補給



生活リズムをととのえるために「早寝・早起き」をして「朝ごはん」を食べることが大切です。毎日続けましょう。



主食、主菜、副菜（汁物）をそろえて、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べることが大切です。



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。特に、外出するときや運動をするときは、事前や途中でこまめに水分補給をしましょう。