

令和7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 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		820 35.5	
	ラタトゥイユ	ショルダーベーコン		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	砂糖 ばれいしょでんぶん	オリーブ油		
	あじのハーブチーズ焼き（1切れ）	あじ	チーズ	バジル パセリ			オリーブ油		
	枝豆サラダ				キャベツ 枝豆 とうもろこし		サウザンアイランドドレッシング		
2 水	牛乳		牛乳					800 29.2	
	油ふ井	麦ごはん				ごはん 麦			
		具	かまぼこ 鶏卵		にんじん 糸みつば	たまねぎ	油ふ 砂糖		菜種油
	青菜和え		ほうれんそう だいこん葉		キャベツ りょくとうもやし				
	おくずかけ		にんじん さやいんげん		ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく ばれいしょでんぶん			
	ずんだもち				枝豆	砂糖 もち粉			
3 木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		808 29.7	
	愛知ボークのウインナー（1本）	豚肉		にんじん	たまねぎ	ばれいしょでんぶん 砂糖			
	豆苗とささみのサラダ	ささみオイル漬		豆苗 にんじん	きゅうり		コールスロードレッシング		
	コーンポタージュ		生クリーム 牛乳	パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	無塩バター オリーブ油		
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		822 31.6	
	たちうおの塩焼き（1切れ）	たちうお							
	たくあん和え				千切り大根漬 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま		
	豚汁	豚肉 木綿豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく			
7 月	牛乳		牛乳					839 28.1	
	ちらし寿司 （錦糸卵、刻みのり）	油揚げ 焼き竹輪 鶏卵		にんじん	れんこん しいたけ	ごはん 砂糖			
		枝豆コロッケ（1個）			枝豆 じゃがいも たまねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油		
	セタ汁	たら 木綿豆腐	にんじん オクラ						
	月と星のゼリーミックス			パイナップル ナタデココ	マンゴーゼリー オレンジゼリー				
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		834 27.0	
	おろしハンバーグ（1個）	鶏肉 豚肉			だいこん	砂糖 ばれいしょでんぶん			
	ごぼうサラダ	かつお油漬		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま ごまドレッシング		
	ミネストローネ	ショルダーベーコン 鶏肉		トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	オリーブ油		
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		792 34.3	
	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			
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお節			にがうり		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		菜種油		
	オレンジ				オレンジ				
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		795 32.1	
	なすの肉みそ炒め	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	にんにく たまねぎ ★なす	砂糖	ごま油		
	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		
	かきたま汁	鶏卵 かまぼこ		糸みつば	えのきたけ	ばれいしょでんぶん			

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

※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。

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	金	牛乳			牛乳					826 32.9
		とんこつラーメン	中華めん					中華めん		
			ラーメンスープ	豚肉 なんと			たまねぎ キャベツ りよくとうもやし	ばれいしょでんぶん	菜種油	
			ブロッコリーとツナのサラダ		まぐろ油漬 大豆		ブロッコリー にんじん			
		揚げぎょうざ（3個）		豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 ばれいしょでんぶん	菜種油	
14	月	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		803 30.4
		レバーとかぼちゃの甘辛和え		レバー 鶏肉		かぼちゃ		ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油	
		切干しだいこんの和え物				キャベツ きゅうり 切干しだいこん			和風ドレッシング	
		とうがん汁		かまぼこ		にんじん	とうがん 根深ねぎ			
15	火	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		794 32.4
		チンジャオロース		豚肉		青ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	砂糖	ごま油	
		とうもろこし（1個）					とうもろこし			
		五目スープ		ショルダーベーコン 木綿豆腐 うずら卵		チンゲンサイ にんじん			菜種油	
16	水	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		852 32.5
		ししゃもフライ（3尾） （ウスターソース）		からふとししゃも				パン粉 小麦粉	菜種油	
		豚肉とひじきの炒め煮		豚肉	米ひじき		ぶなしめじ キャベツ にんにく	砂糖	菜種油	
		豆乳みそ汁		木綿豆腐 油揚げ 調製豆乳 米みそ		にんじん	えのきたけ だいこん 根深ねぎ			
17	木	麦ごはん 牛乳			牛乳			ごはん 麦		855 28.9
		夏野菜カレー		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		菜種油 カレールウ	
		キャロットサラダ				にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		ほうれんそうオムレツ（1個）		鶏卵		ほうれんそう			植物油	
18	金	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		ぶどうゼリー 867 26.5
		ヤンニャムチキン（1個）		鶏肉				ばれいしょでんぶん 砂糖 はちみつ	菜種油	
		こんにやくサラダ				チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	こんにやく 砂糖	ごま油	ソフトクリーム ヨーグルト 878 28.4
		春雨スープ セレクト給食		木綿豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ	はるさめ	菜種油	
		セレクトデザート	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		プリン 895 28.2
			ソフトクリーム ヨーグルト		ヨーグルト					
			プリン	脱脂粉乳				砂糖		

※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。