

令和8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

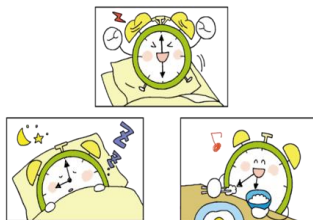
愛知県立豊田高等特別支援学校

月	火	水	木	金
		7月1日	7月2日	7月3日
		ごはん	ごはん	ごはん
		牛乳	牛乳	牛乳
		豚肉のクリーム煮	さばの煮つけ	白身魚フライ
		たけのこの煮つけ	ごぼうの炒り煮	冬瓜の煮付け
		ほうれん草のソテー	白菜のみそ和え	キャベツサラダ
		海藻サラダ	こんにゃく金平	もやしの中華炒め
		野菜春巻き	キャベツ焼き	五目煮豆
		汁物	汁物	汁物
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
手羽先風唐揚げ	肉団子のチリソース	白身魚の塩レモン焼き	煮込みハンバーグ	メンチカツ
ポテトサラダ	かぼちゃの煮付け	がんもの含め煮	蓮根サラダ	ごぼうの炒り煮
菜の花と豆腐のチャンプルー	もやしの中華炒め	マカロニサラダ	竹輪といんげんの和え物	春雨サラダ
切干大根の炒り煮	オニオンサラダ	こんにゃくのおかか煮	ふきの山椒炒め	ブロッコリーのみそ和え
昆布豆	はんぺん煮	オムレツ	海老しゅうまい	こんにゃく金平
汁物	七タクレープ 	汁物	汁物	汁物
	汁物 			
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
卵の花フライ	豚肉のみそ炒め	鶏肉のトマトソース	白身魚ときのこのバター焼き	さばの竜田揚げ
さつまいもの煮付	たけのこの金平煮	肉じゃが	枝豆がんもの煮つけ	大根の煮付
ブロッコリーサラダ	マカロニソテー	春雨サラダ	カリフラワーサラダ	たけのこの中華炒め
キャベツのスープ煮	ほうれん草の和え物	オクラのお浸し	ナムル	菜の花のコンソメ煮
かにたまご	キャベツボール	こんにゃく金平	厚焼玉子 	がんもの煮付
汁物	汁物	汁物	汁物	汁物



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



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。

ポイント2 栄養バランスのよい食事



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。

ポイント3 こまめに水分補給



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。

※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。

※弁当提供業者は、日本ケータリング（株）です。