

# 令和7年7月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			中学部・高等部の栄養師
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	チーズパン 牛乳 ペンのトマトソース ブロッコリーのサラダ きのこスープ	<ペンのトマトソース> 「ペン」とは、イタリアの パスタの一種で、ペン先のような 形が特徴です。 「レンズ豆」も入っています。 	牛乳 チーズ レンズ豆 豚肉 ベーコン 牛肉	にんじん しめじ キャベツ えのき エリンギ 玉ねぎ ブロッコリー セロリー	パン 油 ペンネ きびざとう	631 28.5 24.2
2	水	中華ごはん 牛乳 シュウマイ ツナと小松菜のごま酢和え ベジタブルスープ	<中華ごはん> 焼豚、たけのこ、干しいたけ、 ごま油、オイスターソースなど、 中華料理の材料を使った おいしい混ぜごはんです。 	牛乳 ツナ ひじき 鶏肉 焼豚 豚肉	にんじん もやし キャベツ 絹さや しいたけ 枝豆 セロリー たけのこ	米 麦 油 ごま ごま油	610 22.4 16.1
3	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	<さば> 魚へんに青と書く鯖(さば) は背中が青い青魚です。青魚の油には、血液サラ サラ、脳を活性化する効果があります。 	牛乳 さば ひじき わかめ 天ぷら みそ 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ いんげん 大根 しょうが 玉ねぎ えのき	米 麦 きびざとう 油	732 27.2 28.4
4	金	ごはん 牛乳 豆腐と牛肉の炒め煮 もやしとおくらの香り和我 豆乳みそ汁	<おくら> 夏野菜です。もやしと一緒に もみのりの香りをいただきますよ。 	牛乳 のり 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳 牛肉	にんじん おくら しめじ 玉ねぎ しょうが もやし にんにく ねぎ	米 麦 油 きびざとう でんぷん ごま油	676 30.3 21.1
7	月	わかめごはん 牛乳 皇のメンチカツ キャロットサラダ そうめん汁 セタゼリー	<セタ> 今日は、セタの行事食です。 皇の形のメンチカツと天の川を イメージしたそうめん汁、 セタゼリーがつきます。 	牛乳 ツナ わかめ 牛肉 豚肉	にんじん えのき しいたけ おくら きゅうり ねぎ コーン バイン	米 麦 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	695 22.3 21.5
8	火	横割り丸パン 牛乳 チキン照り焼き キャベツときゅうりのサラダ かぼちゃスープ	<かぼちゃ> かぼちゃがたくさんとれて、 栄養豊富な「旬」は いつでしょうか? ①夏 ②秋 ③冬 答えは①夏です。 	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	パン バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	693 25.5 29.7
9	水	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め もやしとにらのナムル 春雨スープ	<ナムル> ナムルは、韓国風の和え物です。 ごま油としょうが汁と 少しの辛みが特徴です。 	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にら ためご もやし しいたけ ねぎ	米 麦 きびざとう ごま油 春雨	692 27 22.2
10	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 春雨の炒め物 なめこ汁	<なめこ> なめこはきのこの仲間です。 独特のぬめりが 特徴です。みそ汁に入っています。 	牛乳 豆腐 いわし みそ ハム わかめ	にんじん ねぎ キャベツ なめこ しいたけ 玉ねぎ	米 麦 きびざとう ごま油 油	646 24.5 19.5
11	金	ビビンバ 牛乳 じゃがいものカレーサラダ わかめスープ	<ビビンバ> ごはんの上に、炒めた牛肉や野菜の ナムルをのせた韓国料理です。ご飯と具をしっ かり混ぜて食べましょう。 	牛乳 卵 牛肉 焼豚 ちくわ 豚肉 わかめ	にんじん えのき ほうれん草 もやし しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま油	725 28.2 22.9
14	月	ごはん 牛乳 肉詰め稲荷 ゴーヤチャンプル けんちん汁	<ゴーヤ> にがりのことです。夏が旬の野菜です。 沖縄県では、昔から食べられてきました。 沖縄の郷土料理「ゴーヤチャンプル」を 味わいましょう。 	牛乳 卵 油揚げ 豆腐 かつお	にんじん にら ごぼう ねぎ ゴーヤ 大根	米 麦 ごま油 きびざとう 油	637 22.4 19.7
15	火	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ にらとツナのサラダ 切り干し大根のスープ	<切り干し大根のスープ> 大根は冬野菜ですが、大根を干して、うまみと 栄養を凝縮した切り干し大根は1年中、おいし くいただくことができます。 	牛乳 ツナ 牛肉 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン にら キャベツ しめじ 小松菜 大根	パン 油 黒糖 きびざとう ノンエッグマヨネーズ	719 30.6 28.1
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 五色和え もずくスープ	<厚揚げ> 厚揚げは、大豆から作った 豆腐を油で揚げたものです。 薄く切ってあげると油揚げになります。 	牛乳 えび 厚揚げ 焼豚 もずく いか 鶏肉	にんじん えのき キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ	米 麦 油 でんぷん きびざとう ごま油	658 28.4 20
17	木	ごはん 牛乳 あじフライ 野菜の昆布和え 夏の豚汁	<夏の豚汁> 冬によく食べられる豚汁に夏の野菜を 入れてみました。 どれが夏野菜でしょうか? 夏野菜・・・かぼちゃ、おくら、なす 	牛乳 豆腐 あじ みそ 昆布 豚肉	にんじん おくら キャベツ ごぼう ほうれん草 なす かぼちゃ	米 麦 油 油	656 23.8 18.5
18	金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ ブロッコリーのスープ 瀬戸内レモンゼリー	<夏野菜カレー> 夏に美味しい野菜が入った夏野菜カレーです。 どれが夏野菜でしょうか? 夏野菜・・・トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす	牛乳 ベーコン 鶏肉	きゅうり トマト かぼちゃ にんじん ピーマン なす ブロッコリー コーン	米 麦 きびざとう 油	789 24.4 22.5

☆ 食材の都合で、献立が変わることがあります