

7月 学校給食献立表

西淀支全第 58 号

大阪府立西淀川支援学校

2022年7月1日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【焼きとり】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	30
しょうが	3
上白糖	1.7
本みりん	6
こいくちしょうゆ	6
かたくり粉	0.4
【じゃこピーマン】	
ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
ごま(いり)	0.2
【じゃがいものみそ汁】	
じゃがいも	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	1
削り節	2.3
水	150

7月に入り、夏に旬の野菜をたくさん使っています。
夏野菜は、水分も多く、身体に困った熱をとり、身体を冷やしてくれる役割をします。
「ピーマン、とうがん、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、ゴーヤ、なす」など
どんな夏野菜か調べてみましょう。

※献立の紹介

・7月15日(金)は昨年小学部5年生Iタイプの授業で考えた給食コンテストに応募した献立です。



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	678
たんぱく質 (g)	30.4
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	691
たんぱく質 (g)	34.2
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	3.5

7月

学校給食献立表

2022年7月4日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ルーロー飯【台湾】】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
玉葱	40
綿実油	2.4
オイスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	7.2
上白糖	0.6
清酒(純米酒)	6
ほうれんそう(冷凍)	20
キャベツ	30
【とうがんの中華スープ】	
とうがん	30
はくさい	30
にんじん	15
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

2022年7月5日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖のごまマヨネーズ焼き】	
さわら	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
白こしょう	0.01
玉葱	20
エッグケアドレッシング	6
赤みそ	2
本みりん	1
ごま(すり)	1
ごま(ねり)	1.8
【きゅうりの梅和え】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	2.2
【かぼちゃのみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	15
西洋かぼちゃ	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年7月6日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	60
【鶏肉のコーンフ레이크焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
パン粉(乾燥)	3
コーンフ레이크	7
パルメザンチーズ	3.5
【チンゲンサイのスープ】	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンツァイ	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
こしょう混合	0.0
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

2022年7月7日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 セタちらし】	
水稲穀粒(精白米)	80
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
あなご(蒸し)	20
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
★錦糸卵	12
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
高野豆腐	3
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【セタ汁】	
そうめん(乾)	15
オクラ	15
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【セタデザート】	
セタデザート	1個

2022年7月8日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【肉味噌キャベツ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
厚揚げ	30
キャベツ	40
玉葱	40
たけのこ(水煮)	10
にんじん	15
青ピーマン	10
綿実油	0.7
こいくちしょうゆ	1.8
上白糖	0.6
トウバンジャン	0.12
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.8
赤みそ	8.4
かたくり粉	1.2
【春雨スープ】	
普通はるさめ(乾)	2.5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
チンゲンツァイ	20
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	150

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	20.7
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	34.3
脂質(g)	27.3
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	28.8
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	672
たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	14.1
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	576
たんぱく質(g)	25.9
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.5

7月

学校給食献立表

2022年7月11日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【びり飯【熊本】】	
水稲穀粒(精白米)	70
だし(削り節・昆布だし)	105
鶏若鶏肉ひき肉	10
木綿豆腐	30
油揚げ	5
にんじん	5
ごぼう	10
切干しだいこん	1
綿実油	1.5
うすくちしょうゆ	5
上白糖	2.5
ごま(いり)	0.5
【鮭のスタミナ焼き】	
しろさけ	70
にんにく	0.3
本みりん	2.3
こいくちしょうゆ	4.3
清酒(純米酒)	2.3
上白糖	1
【とうがんのすまし汁】	
豚モモ(脂身付き)	15
とうがん	30
えのきたけ	10
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年7月12日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【肉じゃが】	
和牛モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.9
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.4
★削り節	1.6
水	60
【切干しだいこんのゆずの香あえ】	
切干しだいこん	6
きゅうり	20
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節だし)	22.5

2022年7月13日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
糸かまぼこ	6
玉葱	60
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.6
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【ゴーヤのごま和え】	
にがうり	20
食塩	0.1
にんじん	10
はくさい	30
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【てぼ豆の煮もの】	
いんげんまめ(乾)	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.3
水	30

2022年7月14日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	60
【かぼちゃのミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	6
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
ぶなしめじ	10
にんにく	0.5
綿実油	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	6
チャルチーズ(モツァレラ)	6
パン粉(乾燥)	1
水	10
【野菜のスープ】	
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(か-補冷凍)	10
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2022年7月15日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【焼きなす】	
なす	60
こいくちしょうゆ	3.6
本みりん	3.6
清酒(純米酒)	3.6
上白糖	0.3
かつお加工品(かつお節)	0.5
水	10
しょうが	0.5
【とうふとしめじのみそ汁】	
絹ごし豆腐	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
オクラ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2022年7月19日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【夏野菜のカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
西洋かぼちゃ	40
玉葱	60
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	15
青ピーマン	5
セロリ	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
からスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【キャベツときゅうりのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	618
たんぱく質(g)	38.9
脂質(g)	19.1
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	666
たんぱく質(g)	27.7
脂質(g)	19.1
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	639
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	18.2
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	731
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	24.4
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	730
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	25.7
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	689
たんぱく質(g)	24.5
脂質(g)	21.5
塩分(g)	2.7