

令和2年 7月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

7月1日(水)				7月2日(木)				7月3日(金)				7月6日(月)				7月7日(火)				7月8日(水)														
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色												
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑							
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○											
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			わかめごはん	ごはん	○												
から揚げ	鶏もも肉		○		牛丼	牛もも肉		○		照り焼きハンバーグ	グラティスバーグ		○		チンジャオロース	牛もも肉		○		コロッケ	ブチ星のコロッケ		○		しょうが焼き	たきこみわかめ		○						
	おろしにんにく			○		ごぼう		○			油		○			おろししょうが		○			油		○			豚肩ロース肉		○						
	おろししょうが			○		油揚げ		○			こいくちしょうゆ		○			赤ピーマン		○			小袋	とんかつソース					玉ねぎ		○					
	こいくちしょうゆ					にんじん		○			砂糖		○			ピーマン		○			そうめん		○			油揚げ		○		おろししょうが		○		
	うすくちしょうゆ					砂糖		○			みりん		○			玉ねぎ		○			油揚げ		○			玉ねぎ		○		砂糖		○		
	酒					こいくちしょうゆ		○			酒		○			竹の子		○			にんじん		○			干しいたけ		○		みりん		○		
	みりん					みりん		○			かたくり粉		○			かたくり粉		○			酒		○			葉ねぎ		○		こいくちしょうゆ		○		
	かたくり粉		○			酒		○			豚もも肉		○			うすくちしょうゆ		○			ばち汁	うすくちしょうゆ		○			葉ねぎ		○		油		○	
	油		○			きぬさや		○			じゃがいも		○			こいくちしょうゆ		○			デザート	七タゼリー		○			うすくちしょうゆ		○		がんもどき		○	
						さんどまめ		○			にんじん		○			砂糖		○									塩		○		大根		○	
豚汁	豚もも肉		○		かつお節		○		ぶなしめじ		○		中華だし		○		オイスターソース		○		昆布		○		玉ねぎ		○							
	じゃがいも		○		ごぼう		○		玉ねぎ		○		こしょう		○		ごま油		○		削り節		○		さんどまめ		○							
	ごぼう			○	大根		○		油		○		こしょう		○						昆布		○		にんじん		○							
	大根			○	にんじん		○		コンソメ		○		ごま油		○						削り節		○		板こんにやく		○							
	にんじん			○	デザート	りんごゼリー		○	塩		○		具だくさんスープ		○								○		砂糖		○							
	玉ねぎ			○				こしょう		○			鶏もも肉		○								○		みりん		○							
	つきこんにやく			○				うすくちしょうゆ		○			にんじん		○								○		塩		○							
	葉ねぎ			○				みりん		○			もやし		○								○		うすくちしょうゆ		○							
	おろししょうが			○						○			小松菜		○								○		こいくちしょうゆ		○							
	みそ			○						○			うすくちしょうゆ		○								○		昆布		○							
昆布			○						○			酒		○								○		削り節		○								
削り節			○						○			塩		○								○												
												こしょう		○																				
												鳥がらだし		○																				
												中華だし		○																				
エネルギー	837	kcal		エネルギー	759	kcal		エネルギー	742	kcal		エネルギー	770	kcal		エネルギー	824	kcal		エネルギー	797	kcal												
たんぱく質	32.8	g		たんぱく質	27.3	g		たんぱく質	27.0	g		たんぱく質	35.7	g		たんぱく質	21.0	g		たんぱく質	29.4	g												
脂質	25.3	g		脂質	20.8	g		脂質	19.3	g		脂質	22.3	g		脂質	20.3	g		脂質	25.6	g												

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月9日(木)				7月10日(金)				7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)								
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色						
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑				
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○					
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○						
白身魚のねぎソースがけ	たら		○		鶏肉のトマト煮	鶏もも肉		○		鮭のちゃん焼き	鮭		○		夏野菜のカレーライス	豚もも肉		○		麻婆豆腐	豆腐		○					
	塩					玉ねぎ		○			塩					じゃがいも		○			豚ひき肉		○		玉ねぎ		○	
	酒					キャベツ		○			れんこん		○			こしょう					トマト缶		○		玉ねぎ		○	
	白ねぎ		○			ひよこまめ		○			さといも		○			酒					玉ねぎ		○		にら		○	
	こいくちしょうゆ					ぶなしめじ		○			ぶなしめじ		○			玉ねぎ		○			にんじん		○		竹の子		○	
	酢					おろしにんにく		○			にんじん		○			キャベツ		○			かぼちゃ		○		白ねぎ		○	
	砂糖	○				パセリ		○			板こんにゃく		○			にんじん		○			なす		○		干しいたけ		○	
	おろししょうが		○			オリーブ油		○			さんどまめ		○			ピーマン		○			ピーマン		○		おろししょうが		○	
	ごま油	○				トマト缶		○			ごま油		○			おろししょうが		○			おろしにんにく		○		おろしにんにく		○	
							ケチャップ				砂糖		○			みそ		○			油		○		油		○	
冬瓜と鶏肉のとろとろ煮	鶏もも肉		○		砂糖		○		みりん				みそ		○		カレールー				赤みそ		○					
	とうがん			○	塩				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				ウスターソース				中華だし							
	さんどまめ			○	こしょう				うすくちしょうゆ				みりん				絹豆腐		○		酒							
	白ねぎ			○	ローレル				塩				砂糖		○		ココアドーナツ				こいくちしょうゆ							
	にんじん			○	コンソメ				昆布				なす				ホットケーキミックス		○		オイスターソース							
	おろししょうが			○	ウスターソース				削り節				にんじん				グラニュー糖		○		ごま油		○					
	こいくちしょうゆ				鳥がらだし				油揚げ		○		玉ねぎ				油		○		かたくり粉		○					
	うすくちしょうゆ				じゃがいも		○		じゃがいも		○		豆腐								切り干し大根		○					
	砂糖	○			チーズ		○		玉ねぎ		○		葉ねぎ							きゅうり		○						
	みりん				パセリ		○		にんじん		○		塩							しょうが		○						
塩				デザート	野菜ゼリー		○		葉ねぎ		○		みそ						砂糖		○							
昆布								みそ		○		昆布							こいくちしょうゆ									
削り節								昆布				削り節							酢									
かたくり粉	○							削り節				デザート	グレープゼリー						ごま油		○							
エネルギー	745	kcal		エネルギー	723	kcal		エネルギー	753	kcal		エネルギー	747	kcal		エネルギー	940	kcal		エネルギー	763	kcal						
たんぱく質	45.9	g		たんぱく質	30.4	g		たんぱく質	28.0	g		たんぱく質	35.9	g		たんぱく質	26.1	g		たんぱく質	30.9	g						
脂質	13.5	g		脂質	18.0	g		脂質	17.9	g		脂質	14.8	g		脂質	28.8	g		脂質	23.5	g						

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月17日(金)				7月20日(月)				7月21日(火)				7月22日(水)				7月27日(月)				7月28日(火)										
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色								
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑			
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○							
ピリ辛丼	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○								
	豚もも肉		○		あじのハイブ焼き	あじ		○		回鍋肉	豚もも肉		○		肉野菜炒め	豚もも肉		○		さばのみそ煮	さば		○							
	酒					塩					キャベツ		○				にんじん		○				赤みそ		○					
	玉ねぎ			○		こしょう					玉ねぎ		○				白菜		○				さばのおろししょうが		○					
	竹の子			○		酒					ピーマン		○				玉ねぎ		○				砂糖		○					
	にんじん			○		バジル					白ねぎ		○				竹の子		○				酒							
	ピーマン			○		パン粉			○		おろししょうが		○				ピーマン		○				みりん							
	油	○				オリーブ油			○		おろしにんにく		○				干しいたけ		○				こいくちしょうゆ							
	おろししょうが			○		五目汁	大根				○	スーラータン	ごま油				○	八宝菜	油				○	鶏むね肉	鶏むね肉			○		
	おろしにんにく			○			にんじん				○		テンメンジャン						○		おろしにんにく		○			にんじん			○	
	トウバンジャン						玉ねぎ				○		オイスターソース						○		おろししょうが		○			大根			○	
	砂糖	○			竹の子				○	トウバンジャン					○	塩					ごぼう				○					
	こしょう				干しいたけ				○	赤みそ					○	こしょう					さといも				○					
	こいくちしょうゆ				板こんにゃく				○	砂糖					○	こいくちしょうゆ					板こんにゃく				○					
赤みそ			○	油揚げ				○	塩					○	うすくちしょうゆ					さんどまめ			○							
かたくり粉	○			葉ねぎ				○	こいくちしょうゆ					○	砂糖					油			○							
雷汁	豆腐			○	おろししょうが				○	スーラータン	豚もも肉				○	けんちん汁	中華だし					筑前煮	豆腐				○			
	ごま油	○			昆布				○		きくらげ				○		ごま油				○		大根				○			
	大根			○	削り節			○	竹の子				○	かたくり粉				○	にんじん				○							
	玉ねぎ			○	塩			○	にんじん				○	焼売	焼売				○	白ねぎ				○						
	ごぼう			○	うすくちしょうゆ				豆腐				○							つきこんにゃく				○						
	葉ねぎ			○	みりん				こいくちしょうゆ											ごま油				○						
	みそ			○	デザート	プリン			酢											塩										
昆布								中華だし									うすくちしょうゆ													
削り節								ラー油				○					昆布													
								かたくり粉				○					削り節													
								鳥がらだし							小袋	お魚ふりかけ			○											
								酒																						
								塩																						
								こしょう																						
								小袋	ゆかりスティック																					
エネルギー	723	kcal		エネルギー	774	kcal		エネルギー	699	kcal		エネルギー	807	kcal		エネルギー	720	kcal		エネルギー	827	kcal								
たんぱく質	30.4	g		たんぱく質	33.9	g		たんぱく質	30.8	g		たんぱく質	31.1	g		たんぱく質	30.7	g		たんぱく質	39.9	g								
脂質	18.0	g		脂質	18.8	g		脂質	18.4	g		脂質	24.0	g		脂質	17.7	g		脂質	25.1	g								

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月29日(水)				7月30日(木)					
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ごはん		○		
肉みそおでん	鶏ひき肉		○		ピラフ	コンソメ			
	油	○				塩			
	赤みそ		○			有塩バター			○
	砂糖	○				こいくちしょうゆ			
	みりん					ベーコン			○
	酒					玉ねぎ			○
	削り節					ピーマン			○
	昆布巻き		○			赤ピーマン			○
	ちくわ		○			とうもろこし			○
	がんもどき		○			マッシュルーム			○
	板こんにゃく			○		油			○
	厚揚げ		○			がらスープ			
	大根			○		おろしにんにく			○
	じゃがいも	○				白ワイン			
	にんじん			○		コンソメ			
	砂糖	○				塩			
	うすくちしょうゆ					こしょう			
こいくちしょうゆ				ウインナー			○		
削り節				じゃがいも			○		
サラダ	キャベツ		○		ポトフ	玉ねぎ		○	
	にんじん		○			にんじん		○	
	とうもろこし		○			キャベツ		○	
小袋	青じそドレッシング				ブロッコリー		○		
					白ワイン				
					鳥がらだし				
					コンソメ				
					塩				
				果物	なつみかん缶			○	
エネルギー	819	kcal		エネルギー	727	kcal			
たんぱく質	31.4	g		たんぱく質	21.3	g			
脂質	19.9	g		脂質	24.3	g			

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月の給食  
ひとくちメモ



7日(火) 七夕メニュー

七夕メニューとして、給食ではそうめんの入ったばち汁と、見た目もかわいい星形のコロッケ、

七夕をイメージしたゼリーを出します。お楽しみに！

15日(水) 夏野菜メニュー

夏は太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。また、旬のものは栄養価も高まります。夏野菜たっぷりのカレーで暑さを乗り切りましょう。



# 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、そうめんを食べたりします。

## 七夕飾り

七夕飾りには、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った鶴などを飾り付けた笹飾りがあります。



笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

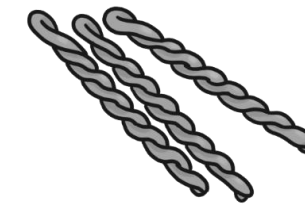
笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

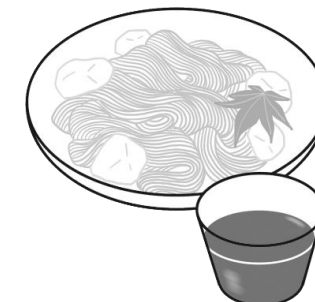
笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

笹竹には邪気を祓う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

## 行事食



さくべい



そうめん

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

昔は小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化したといわれています。また、そうめんを天の川に見立てたや、糸に見立てて、裁縫の上達を願うなどの説もあります。

願うなどの説もあります。