

令和6年度 7月 学校給食献立表

北視支発97号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

7月1日(月)					7月2日(火)					7月3日(水)					7月4日(木)					7月5日(金)					7月8日(月)				
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			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		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	コッペパン	○			ご飯	ごはん	○		
和風 おろし グシ ハン	グラティスバーグ		○		フイ ラワイ シ	いわしフライ		○		豚肉となすのみそ炒め	豚もも肉		○		ロッ の プ チ 星 コ	プチ星のコロッケ	○			小袋	りんごジャム			○	鶏 の 照 り 焼 き	鶏もも肉			○
	大根おろし			○		油		○			なす			○		油	○				あじ			○		こいくちしょうゆ			
	みりん				もやしのナムル	小袋とんかつソース					にんじん			○	大根 ラ ダ	とんかつソース					あじのハーブ焼き					みりん			
	うすくちしょうゆ					もやし			○		玉ねぎ			○		大根			○		こしょう					砂糖	○		
	こいくちしょうゆ					ほうれん草			○		ぶなしめじ			○		きゅうり			○		酒					酒			
	ゆず果汁			○		にんじん			○		さんどまめ			○		とうもろこし			○		バジル					切り干し大根			○
じゃこ炒め	ちりめんじゃこ		○		中華スープ	ごま油		○		ゆかりベツ和ツえの	油		○		小袋	青じそドレッシング				リブ ダ サ ッ ラ コ	パン粉		○		布炒め	にんじん			○
	ピーマン			○		酢					ごま(ねり)		○			そうめん	○				オリーブ油		○			キャベツ			○
	キャベツ			○		砂糖		○			こいくちしょうゆ			○		油揚げ			○		ブロッコリー			○		油		○	
	ごま油	○				うすくちしょうゆ					砂糖		○			玉ねぎ			○		きゅうり			○		うすくちしょうゆ			○
	砂糖	○			五目汁	鶏もも肉		○			赤みそ		○		ばち汁	にんじん			○		とうもろこし			○		砂糖		○	
いものこ汁	酒					にんじん		○			ごま(いり)		○			干し椎茸			○		和風ごましょうゆドレッシング					塩昆布		○	
	こいくちしょうゆ					小松菜		○			キャベツ			○		葉ねぎ			○	トマトスープ	豚もも肉		○		具だくさんみそ汁	厚揚げ		○	
	ごま(いり)	○				豆腐		○		五目汁	にんじん			○		うすくちしょうゆ			○		じゃがいも		○			じゃがいも		○	
						カットわかめ		○			ゆかり					塩					にんじん		○			ごぼう			○
						うすくちしょうゆ					豆腐		○		デザート	削り節			○		おおふくまめ		○			大根			○
						酒					白菜			○		昆布			○		オリーブ油		○			にんじん			○
						塩					竹の子			○		かたくり粉	○				トマト缶			○		まいたけ			○
						こしょう					えのきたけ			○							砂糖		○			葉ねぎ			○
						鳥がらだし					根みつば			○		七タデザート					塩					みそ		○	
						中華だし					塩										こしょう					削り節			
											うすくちしょうゆ										うすくちしょうゆ					昆布			
											削り節										鳥がらだし								
											昆布										コンソメ								
エネルギー		767	kcal		エネルギー		736	kcal		エネルギー		715	kcal		エネルギー		820	kcal		エネルギー		755	kcal		エネルギー		766	kcal	
たんぱく質		37.0	g		たんぱく質		28.5	g		たんぱく質		30.8	g		たんぱく質		21.7	g		たんぱく質		38.6	g		たんぱく質		30.7	g	
脂質		17.3	g		脂質		19.8	g		脂質		19.0	g		脂質		19.3	g		脂質		22.7	g		脂質		21.0	g	

7月9日(火)					7月10日(水)					7月11日(木)					7月12日(金)					7月16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		○		中華和え	にんじん			○	牛乳	牛乳			○		牛乳	牛乳			○																								
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○				もやし			○	ご飯	ごはん	○			パン	パインパン	○			ビビンバ丼	ごはん	○																						
さばの塩焼き	さば		○		回鍋肉	豚もも肉		○			鶏肉のねぎだれ焼き	砂糖		○		ポークチャップ	鶏もも肉			○	野菜スープ	豚もも肉				○	牛ひき肉		○																				
	塩					キャベツ			○			こいくちしょうゆ			塩				○	玉ねぎ				○		豚ひき肉		○																					
	酒					玉ねぎ			○			酢			油			○		マッシュルーム				○		おろしにんにく			○																				
さんどまめの炒めくわ	さんどまめ			○		ピーマン			○			ごま油		○	白ねぎ				○	おろしにんにく				○		ケチャップ				ごま油		○																	
	にんじん			○		白ねぎ			○			コンソメ			こいくちしょうゆ					ケチャップ						トマトピューレ				砂糖		○																	
	ちくわ		○			おろししょうが			○			コチジャン			酢					トマトピューレ						ウスターソース				酒																			
	ごま(いり)	○				おろしにんにく			○			中華だし			砂糖				○	ウスターソース						コンソメ				こいくちしょうゆ																			
	こいくちしょうゆ					ごま油		○				塩			おろししょうが				○	コンソメ						砂糖		○		コチジャン																			
	砂糖		○			テンメンジャン				小袋		ゆかりスティック			ごま油				○	砂糖			○			大根			○																				
みりん				オイスターソース					キャベツのめ		豆腐とわかめのみそ汁				油		○	油		○		ほうれん草				○																							
小松菜のみそ汁	小松菜			○	スーラータン	トウバンジャン			豆腐とわかめのみそ汁			にんじん			○	ハニージュレ	豚もも肉		○	豆腐のスープ	もやし			○																									
	油揚げ		○			赤みそ						○	ごま(いり)				○	キャベツ				○	にんじん			○																							
	えのきたけ			○		砂糖		○				塩					玉ねぎ				○	砂糖		○																									
	みそ		○			塩						こいくちしょうゆ					ピーマン				○	塩			○																								
	削り節														おろしにんにく				○		こいくちしょうゆ																												
	昆布														ごま油				○		ごま油		○	ごま(いり)		○																							
						鶏もも肉	きくらげ						○	豆腐とわかめのみそ汁					○		ハニージュレ	油		○	豆腐のスープ	きゅうり			○																				
							竹の子						○		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐					○	ハニージュレ	コンソメ				豆腐のスープ	もやし			○																	
							にんじん						○				豆腐とわかめのみそ汁	こいくちしょうゆ						○		ハニージュレ	こしょう				豆腐のスープ	塩																	
							豆腐						○					豆腐とわかめのみそ汁	酢								○		ハニージュレ	鳥がらだし				豆腐のスープ	酢														
				こいくちしょうゆ					豆腐とわかめのみそ汁			糸みつば							○	ハニージュレ		大根								○		豆腐のスープ	砂糖																
				酢								豆腐とわかめのみそ汁	ラー油									○		ハニージュレ			砂糖						○		豆腐のスープ	はちみつ		○											
				糸みつば				○					豆腐とわかめのみそ汁			かたくり粉											○			ハニージュレ			みかん缶					○	豆腐のスープ	みかん缶			○						
				ラー油				○								豆腐とわかめのみそ汁			鳥がらだし														○			ハニージュレ	もも缶				○	豆腐のスープ	もも缶			○			
				かたくり粉				○											豆腐とわかめのみそ汁			中華だし																ハニージュレ		あわせるゼリー(ピーチ)				○	豆腐のスープ	あわせるゼリー(ピーチ)			○
				鳥がらだし																		豆腐とわかめのみそ汁					酒														ハニージュレ						豆腐のスープ		
				中華だし				豆腐とわかめのみそ汁						塩																			ハニージュレ											豆腐のスープ					
				酒										豆腐とわかめのみそ汁	こしょう												ハニージュレ																豆腐のスープ						
				塩											豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
				こしょう													豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ									豆腐のスープ												
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ									豆腐のスープ															
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ															豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ														豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ														豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ														豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ														豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										
																豆腐とわかめのみそ汁														ハニージュレ												豆腐のスープ							
										豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ														豆腐のスープ													
											豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ																		豆腐のスープ								
								豆腐とわかめのみそ汁																							ハニージュレ													豆腐のスープ					
														豆腐とわかめのみそ汁													ハニージュレ																豆腐のスープ						
															豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ														豆腐のスープ									
																	豆腐とわかめのみそ汁											ハニージュレ										豆腐のスープ											
									豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ												豆腐のスープ												
												豆腐とわかめのみそ汁												ハニージュレ											豆腐のスープ														
													豆腐とわかめのみそ汁																ハニージュレ										豆腐のスープ										

※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。

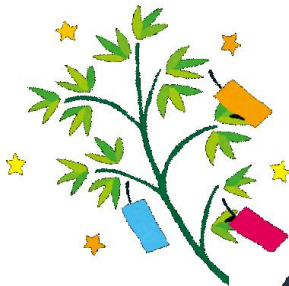
7月17日(水)					7月18日(木)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		飲むヨーグルト		○		
ご飯	ごはん	○			ごはん		○		
とりすき煮	鶏もも肉		○		豚もも肉		○		
	焼きふ	○			じゃがいも		○		
	厚揚げ		○		トマト缶				○
	糸こんにゃく			○	玉ねぎ				○
	白菜			○	にんじん				○
	玉ねぎ			○	おろしにんにく				○
	白ねぎ			○	油		○		
	えのきたけ			○	カレールウ				
	にんじん			○	鳥がらだし				
	油	○			コンソメ				
	酒				ウスターソース				
	砂糖	○			かぼちゃ				○
きゅうりの酢の物	みりん				なす				○
	塩				ピーマン				○
	こいくちしょうゆ				キャベツ				○
	カットわかめ		○		きゅうり				○
	きゅうり			○	とうもろこし				○
	にんじん			○	小袋 青じそドレッシング				
デザート	塩								
	砂糖	○							
	酢								
	うすくちしょうゆ								
	青りんごゼリー								
エネルギー		772	kcal		エネルギー		782	kcal	
たんぱく質		32.1	g		たんぱく質		21.7	g	
脂質		15.4	g		脂質		14.5	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。



がつ きゅうしよく
7月の給食
ひとくちメモ

よっか たなばた 4日 セタメニュー



がつ なのか たなばた たなばた
7月7日はセタです。セタにちなんで、かわいらしい星形のコロッケとセタデザートが登場します。

また、セタの行事食として、そうめんを使ったばち汁を出します。ばち汁は兵庫県の郷土料理です。

やさいのビタミンや油揚げのたんぱく質も入り、栄養バランスもバッチリです。楽しみにしてください。

にち しょくいく ひ 18日 食育の日メニュー

7月の旬の食べ物は夏野菜です。夏野菜はビタミンやミネラル、水分が多く含まれており、身体にこもった熱を下げるはたらき

があります。夏野菜カレーには4つの夏野菜が入っています。夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

なつやさい はい やさい さが 夏野菜カレーに入っている野菜を探してみよう

