令和６年度　７月献立表

聴高発第100号

令和6年6月27日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 月	中華丼	○	豚肉,うずら卵缶	水稲穀粒(はいが精米),ごま油,かたくり粉	にんじん,はくさい,玉葱,チンゲンツァイ,干し椎茸,きくらげ,土しょうが	742 kcal
	もやしのナムル			ごま,ごま油	もやし,ほうれんそう	31.5 g
	にらたまスープ		たまご	かたくり粉	にら,えのきたけ	23.4 g
2 火	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		803 kcal
	豚の味噌マスタード焼き		豚肉,白みそ	マヨネーズ		33.1 g
	キャベツと油揚げの煮浸し		油揚げ	三温糖	キャベツ,にんじん	34.5 g
	けんちん汁		木綿豆腐	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	だいこん,にんじん,ささがきごぼう,ねぎ	
3 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		792 kcal
	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　照り焼き		鶏ひき肉,木綿豆腐,干ひじき,凍結全卵	パン粉(乾燥),三温糖,かたくり粉	玉葱,干椎茸,にんじん	35.5 g
	なすの南蛮漬け			米ぬか油,三温糖	なす,オクラ,土しょうが,とうがらし	26.6 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ,いりこだし,みそ		こまつな,玉葱,ぶなしめじ	
4 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		706 kcal
	手作り春巻き		豚肉	春巻きの皮,はるさめ,ごま油,かたくり粉,薄力粉,なたね油	たけのこ水煮,にら,きくらげ,干し椎茸,にんじん	22.6 g
	切干大根のピリ辛和え			三温糖,ごま油,ごま	切干だいこん,にんじん,きゅうり	20.5 g
	もやしのスープ		木綿豆腐		りょくとうもやし,チンゲンツァイ,干し椎茸	
5 金	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		788 kcal
	手羽先の塩焼き		鶏肉手羽			47.1 g
	五目豆		大豆,こんぶ	つきこん,三温糖	たけのこ水煮,にんじん,ごぼう	25.6 g
	七タスープ		木綿豆腐	はるさめ	玉葱,オクラ,にんじん	
8 月	うずまきパン			うずまきパン		793 kcal
	鶏肉のトマト煮		鶏肉,ミックスビーンズ		玉葱,トマト缶詰,にんにく,パセリ	35.3 g
	マカロニサラダ		ロースハム,ヨーグルト	ﾏｶﾛﾆ,マヨネーズ	きゅうり,玉葱	30.0 g
	野菜コンソメスープ			じゃがいも,なたね油	キャベツ,にんじん,玉葱	
	コーヒー牛乳		乳飲料(コーヒー)			
9 火	クファジューシー		豚肉,昆布	水稲穀粒(はいが精米)	にんじん,こまつな	1044 kcal
	ゴーヤチャンプル		木綿豆腐,豚肉,たまご,かつお節	米ぬか油	にがうり,玉葱,にんじん,もやし	43.0 g
	沖縄風みそ汁		豚肉,木綿豆腐,かまぼこ,みそ		チンゲンツァイ,玉葱	41.0 g
	サーターアンダギー		凍結全卵	薄力粉,黒砂糖,なたね油		
	野菜生活シークワサーミックス				野菜生活１００シークワサー	
10 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		785 kcal
	鶏のポン酢焼		鶏肉	かたくり粉		41.6 g
	小松菜とツナのマスタード		まぐろ缶詰	ごま	こまつな,にんじん	29.9 g
	納豆汁		納豆,油揚げ,いりこだし,みそ		はくさい,ぶなしめじ,葉ねぎ	
11 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		695 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			34.4 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん	22.0 g
	じゃがいものみそ汁		わかめ,厚揚げ,みそ,いりこだし	じゃがいも	玉葱	
12 金	夏野菜カレー	○	鶏ひき肉	水稲穀粒(はいが精米),押麦,なたね油,オリーブ油	玉葱,にんじん,いんげん,にんにく,トマト缶詰,なす,かぼちゃ,青ピーマン	930 kcal
	ゆずサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ゆず果汁	34.2 g
	ヨーグルト		ｿﾌﾄｸﾘｰﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ　ﾊﾞﾆﾗ			29.7 g
16 火	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		706 kcal
	めばるの煮付け		めばる	三温糖	土しょうが	36.6 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸	15.0 g
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐,いりこだし,みそ		かぼちゃ,玉葱,ぶなしめじ	
17 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		864 kcal
	油淋鶏		鶏肉	かたくり粉,薄力粉,ごま油,三温糖,はちみつ	にんにく,土しょうが,白ねぎ	37.9 g
	もやしの中華和え			ごま油	りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ	31.9 g
	中華風コーンスープ		たまご	かたくり粉,ごま油	とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),えのきたけ,葉ねぎ	

18 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		802 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖,かたくり粉	土しょうが	39.5 ｇ
	おかか煮		かつお節		青ピーマン,なす	29.3 ｇ
	道産子汁		豚肉,みそ,いりこだし	じゃがいも,有塩バター	にんじん,玉葱,とうもろこし,ぶなしめじ,葉ねぎ	
19 金	スパゲティミートソース		牛ひき肉,豚ひき肉	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,オリーブ油	玉葱,にんじん,ぶなしめじ,にんにく	892 kcal
	キャベツのサラダ			三温糖,なたね油	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン果汁	39.3 ｇ
	しめじのミルクスープ		ベーコン,牛乳	有塩バター,薄力粉	はくさい,ぶなしめじ,玉葱,パセリ	26.7 ｇ
	アシドミルクPLUS		アシドミルクＰＬＵＳ			

7月の給食目標

暑さに負けないからだを作ろう！

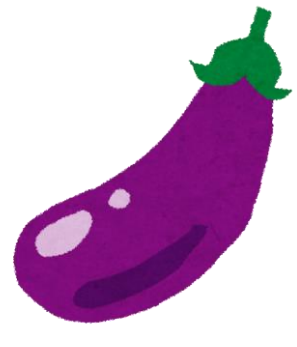
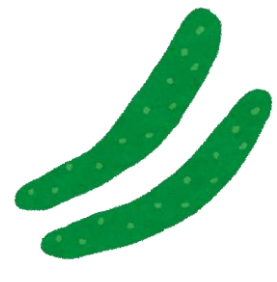
夏バテを防ぐための食事のポイント

◇偏った食事をしない。いろいろな食品を食べる

あっさりした麺類ばかりになると栄養が偏ります。意識的に魚や豆腐、肉類などのタンパク質もとりいれましょう

◇ビタミンB群、ビタミンCを多くとりましょう！

ビタミンBは豚肉やレバー、ビタミンCは野菜や果物に多くはいっています

◇冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、アイスは一日１個まで、などと決めてずーっと冷たいものばかり食べないようにしましょう