

🌻 令和 8 年度 7 月献立表 🌻

大阪府立堺聴覚支援学校

日	献立名 こんだてめい	牛乳	赤の仲間 あか なかま 血や肉になる ち にく	黄の仲間 き なかま 熱や力の元になる ねつ ちから もと	緑の仲間 みどり なかま 体の調子を整える からだ ちょうし ととの	エネルギー (kcal)
1 水	ミックスピラフ	○	とりにく🍗	せいはいくまい🍷 バター	にんじん🥕たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	695
	コーンサラダ			マヨネーズ	キャベツ ホールコーン🌽 ほしぼどう	
	野菜スープ やさい		あつあげ		チンゲンサイ にんじん🥕たけのこ	
2 木	ココア食パン しやく	○		パン🍞		706
	マカロニグラタン		とりにく🍗 チーズ	こむぎこ マカロニ バター ばんこ	にんじん🥕たまねぎ グリンピース	
	トマトスープ		ベーコン		トマト🍅 たまねぎ キャベツ	
3 金	夏野菜のカレー なつやさい	○	ベーコン	せいはいくまい🍷	にんじん🥕たまねぎ かぼちゃ なす オクラ にんにく🧄しょうが	741
	ひじきサラダ		ひじき	マヨネーズ	にんじん🥕キャベツ ホールコーン🌽	
6 月	五目うどん ごもく	○	とりにく🍗 かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん🥕だいこん🥕 ほししいたけ ねぎ	647
	じゃが芋の ツナマヨ焼き いも		ツナ🐟	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ さんどうめ	
	すりおろしゼリー				もも	
7 火	ちらし寿司 ずし	○	たまご🍳 こうやどうふ	せいはいくまい🍷	にんじん🥕たけのこ ほししいたけ	751
	がんもどきの煮物 にもの		がんもどき	ごま	にんじん🥕だいこん🥕 さんどうめ	
	七タ汁 ななばたじる			そうめん	にんじん🥕たまねぎ オクラ	
	七タゼリー ななばた					
8 水	ごはん	○		せいはいくまい🍷		742
	厚揚げのみそ炒め あつ あ いた		ぶたにく🍖 あつあげ みそ		にんじん🥕たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ほししいたけ	
	白菜のそぼろ汁 はくさい じる		とうふ とりにく🍗		はくさい🥬 しょうが	
9 木	パーカーパン	○		パン🍞		712
	ハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく🍖	ばんこ	にんじん🥕たまねぎ ホールコーン🌽 グリーンピース	
	キャベツソテー		たまご🍳		キャベツ	
	チンゲン菜スープ さい		ベーコン		チンゲンサイ にんじん🥕たまねぎ もやし	
10 金	炒飯 チャーはん	○	たまご🍳 ぶたにく🍖	せいはいくまい🍷	にんじん🥕たまねぎ グリンピース	676
	ワンタンスープ		とりにく🍗	こむぎこ	にんじん🥕しょうが はくさい ニラ	
	茹でとうもろこし ゆ				とうもろこし🌽	
13 月	焼きそば や	○	ぶたにく🍖	ちゅうかめん	にんじん🥕たまねぎ キャベツ	683
	蒸し焼売 む しゅうまい		とりにく🍗 ぶたにく🍖	こむぎこ	にんじん🥕ほうれんそう	
	卵と冬瓜のスープ たまご とうがん		とりにく🍗たまご🍳		とうがん たまねぎ	

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	エネルギー (kcal)
14 火	ごはん	○		せいはいくまい		652
	ホキの照り焼き		ホキ			
	ポテトいんげん ソテー			じゃがいも バター	さんどまめ	
	もずく汁		とうふ もずく		はくさい みつば	
15 水	カレーピラフ	○	ぶたにく	せいはいくまい	にんじん たまねぎ ほしぶどう	741
	コールスロー サラダ				キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
	白菜のスープ		ベーコン とうふ		はくさい にんじん	
16 木	セルフドッグ	○	フランクフルト	パン	キャベツ にんじん	770
	クリームシチュー			バター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ さんどまめ とうもろこし	
	フルーツ寒天				みかん もも パイン	

★食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

夏野菜をたくさん食べよう！

夏はいろいろな野菜や果物おいしい季節です。夏にとれる野菜は水分が多く含まれているので、体を冷やしてくれます。ビタミン補給にも最適です。

すいか

水分補給の役割を
してくれ、熱中症
予防にもなります。

とうもろこし

胃を丈夫にします。食
欲がない時の栄養補給に
適しています。

トマト

体の調子を整え
てくれます。

かぼちゃ

かぜを予防し、おなか
の調子を整えます。

ピーマン

かぜを予防し、
血液をさらさらに
します。

なす

水分を多く含み、
体を冷やしてくれ
ます。

