



7月分予定献立表

【食育目標】暑さに負けない体を作ろう～冷たいものの飲み過ぎに注意しよう～



2020年度 茨城県立下妻待特別支援学校

日	曜日	献立名	使用する食品の主な働き			栄養価(中食・献立)	
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力の元になるもの	からだの調子を整えるもの		
1	水	ご飯 牛乳 ししゃもフリッター 豚肉のひき肉 うめおかかあえ	牛乳 シシヤモ 豚肉(脂身付き) かつお加工品(かつお節)	精白米、強化米 薄力粉、大豆油 大豆油、三温糖	ごぼう、にんじん、ふなしめじ、薄ピーマン、白滝 きゅうり、ごまつな、練り梅	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	608 kcal 22.7 g 19.4 g 2.4 g
2	木	卵とじうどん 牛乳 チーズコロッケ ほうれんそうのナムル	鶏肉(皮付き)、なると、たまご 牛乳 カマンベールチーズ、たまご	ソフトめん じゃがいも、薄力粉、パン粉、大豆油 ごま油、ごま(すり)	生しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ りょくとうもろやし、ほうれんそう	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	612 kcal 24.8 g 21.3 g 3.3 g
3	金	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 たくあんあえ いなか汁	牛乳 まさば、あみそ 生揚げ、白みそ	精白米、強化米 上白米 ごま(すり)	しょうが ごまつな、大根(たくあん)、干し大根、りょくとうもろやし だいにん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、こんにゃく	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	633 kcal 27.8 g 20.4 g 2.3 g
6	月	ご飯 牛乳 かに玉 大根サラダ 郵便屋のメー	牛乳 かに風味かまぼこ、たまご ローズハム 胡こし豆腐	精白米、強化米 大豆油、三温糖、でん粉 マヨネーズ 練りほろさめ	ねぎ、干し椎茸、だけのこ だいにん、にんじん、きゅうり チンゲンツァイ、えのきだけ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	611 kcal 20.9 g 22.0 g 2.4 g
7	火	五目ずし 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き そうめん汁 フルーツポンチ	鶏肉(皮付き)、なると 牛乳 鶏肉(皮付き) なると フルーツポンチ	精白米、上白米、三温糖、大豆油 ごま(すり) そうめん、ひやむぎ(乾)、焼きふ	にんじん、ごぼう、干し椎茸、だけのこ、ほうれんそう しょうが、ねぎ、こんにゃく わけじ、にんじん、えのきだけ もも(缶詰)、温州蜜柑(缶詰)、パイナップル(缶詰)	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	690 kcal 28.8 g 20.4 g 3.2 g
8	水	ご飯 牛乳 鰯魚の西京焼き おからサラダ 沢庵わん	牛乳 あかつお西京みそ おから(新製法)、ローズハム、白みそ 豚中製梅ばら	精白米、強化米 マヨネーズ	にんじん、きゅうり さやいんげん、にんじん、ごぼう、だいにん	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	671 kcal 26.6 g 27.1 g 2.4 g
9	木	ご飯 牛乳 焼肉牛カレー ひじきサラダ すいか	牛乳 和牛もも(脂身付き) 干ひじき(乾)、ローズハム	精白米、おろひぎ(押麦)、強化米 大豆油 大豆油	生こんにゃく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、なす、かぼちゃ、トマト きゅうり、にんじん すいか	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	772 kcal 24.9 g 30.3 g 2.7 g
10	金	ご飯 納豆 牛乳 しらすわかめいりたまごやき インゲンツァイサラダ 根菜汁	納豆 牛乳 しらすわかめ、たまご まぐろ缶詰(氷かき)、ろがけ 木綿豆腐、白みそ	精白米、強化米 マヨネーズ(卵黄型) じゃがいも	さやいんげん、キャベツ、きゅうり ごぼう、だいにん、にんじん、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	667 kcal 27.9 g 22.9 g 2.3 g
13	月	ご飯 牛乳 ホック焼き干し なすのみそ炒め 小松菜のごますあえ	牛乳 ほっけ(焼き干し) 豚ひき肉、赤みそ 油揚げ	精白米、強化米 三温糖、大豆油 上白米、ごま(すり)	なす、にんじん、たまねぎ、薄ピーマン、しょうが、こんにゃく ごまつな、りょくとうもろやし りんご(ジャム)	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	627 kcal 28.4 g 20.0 g 2.6 g
14	火	食パン リンゴジャム 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ グラムチャウダー	牛乳 鶏肉もも(皮付き)、ヨーグルト(全脂無糖) リンゴジャム あさりむき身、ペーコン、牛乳	精白米、おろひぎ(押麦)、強化米 大豆油 じゃがいも、大豆油、無塩バター、薄力粉	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	700 kcal 27.6 g 29.5 g 2.8 g
15	水	ご飯 牛乳 タッパイス もずくのみそ汁 果物(冷凍パイナップル)	牛乳 豚ひき肉、ひよこまめ、パルメザンチーズ 沖焼きもずく、木綿豆腐、白みそ	精白米、おろひぎ(押麦) 大豆油、上白米	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、ミニトマト ねぎ、えのきだけ カットパイ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	654 kcal 26.2 g 18.9 g 2.5 g
16	木	しょうゆラーメン 牛乳 蒸しシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚もも(脂身付き) 牛乳 カットわかめ、かに風味かまぼこ	蒸し中華めん、大豆油	りょくとうもろやし、だけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	622 kcal 25.0 g 19.4 g 3.6 g
17	金	鶏飯 牛乳 キピナゴごまフライ 郵便屋のアーモンド和え	たまご、鶏肉、ささ身(ゆで) 牛乳 キピナゴ カットわかめ	精白米、強化米、三温糖 薄力粉、パン粉、ごま、大豆油 アーモンド(乾)	生しいたけ、にんじん、さやいんげん、しょうが、レモン(果汁)、生、わけじ にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ チンゲンツァイ、にんじん	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	625 kcal 27.8 g 19.3 g 2.5 g
20	月	ご飯 ぶりかけ 牛乳 目鯛の西京焼き ほうれん草のひよこ豆和え 豚汁	たまご、のり、かつお節 牛乳 目鯛、西京みそ サラダ昆布、ひよこまめ(ゆで) 豚もも(脂身付き)、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	精白米、強化米 三温糖 三温糖、ごま油 じゃがいも	ほうれんそう、切干しいたけ ごぼう、だいにん、にんじん、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	666 kcal 31.8 g 19.8 g 1.9 g
21	火	食パン 黒ゴマバター 牛乳 ほうれん草入りオムレツ インゲンソテー ミネストローネ	牛乳 たまご、ペーコン、クリーム、牛乳、プロセスチーズ インゲンソテー ベーコン、ひよこまめ	精白米、おろひぎ(押麦)、砂糖 大豆油 大豆油 無塩バター、おろひぎ(押麦)	たまねぎ、ほうれんそう さやいんげん、とうもろこし にんじん、たまねぎ、セロリー、だいにん、ねぎ、トマト	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	677 kcal 23.6 g 29.5 g 3.1 g
22	水	ご飯 牛乳 ミートボールの酢豚風 蒸し餃子 パンパンジー	牛乳 豚ひき肉 牛乳 鶏肉、鶏皮、ささ身、わかめ	精白米 上白米、でん粉	にんじん、たまねぎ、なす、薄ピーマン、生しいたけ きゅうり	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	655 kcal 26.5 g 16.7 g 2.5 g
27	月	ご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き きりぼし大根サラダ ごまみそ汁	牛乳 メルーサ カットわかめ 木綿豆腐、白みそ	精白米 アーモンド(乾)、マヨネーズ 上白米、ごま油 ごま(すり)	レモン、たまねぎ、マッシュルーム 切干しいたけ、にんじん、きゅうり だいにん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	646 kcal 27.3 g 22.4 g 2.1 g
28	火	牛乳 牛乳 キーマカレー カラフルサラダ フルーツF&Eヨーグルト	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉、いんげん豆、ひよこ豆 牛乳 ヨーグルト	大豆油 和風ごまドレ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ソニオン、にんじん、トマト、なす ブロッコリー、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、薄ピーマン	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	681 kcal 27.9 g 28.3 g 3.3 g
29	水	ごはん 牛乳 さんまの酒蒸し からしあえ 炒めごぼうの味噌汁	牛乳 さんま カットわかめ 木綿豆腐、白みそ	精白米、強化米 大豆油、三温糖、でんぷん ごま油	たまねぎ、ねぎ キャベツ、りょくとうもろやし ごぼう、だいにん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	666 kcal 23.8 g 23.2 g 2.4 g
30	木	スナガティ・ミートソース 牛乳 グリーンサラダ 冷凍リンゴ	豚ひき肉、牛ひき肉 牛乳 ヨーグルト	スナガティ、大豆油、薄力粉、無塩バター 大豆油、ごま(すり) 上白米	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、トマト、なす キャベツ、さやいんげん、ブロッコリー、カリフラワー りんご	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	646 kcal 25.2 g 23.6 g 3.3 g
31	金	ごはん 三色丼の具 牛乳 キャベツの塩昆布和え なめこ汁	鶏肉、肉ひき肉、たまご 牛乳 塩昆布 木綿豆腐、白みそ	精白米、強化米 三温糖、大豆油 ごま(すり)	たまねぎ、しょうが、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんじん だいにん、なめこ、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	632 kcal 27.3 g 19.3 g 2.3 g