



給食予定献立表



2024年7月

神奈川県立伊勢原支援学校

日 に ち	曜 日	献立名	材料と体内でののはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	からだ 体をつくる	からだの調子 を整える		たんぱく質 g
1	月	ロールパン 鶏肉とナスのトマト煮 コンソメ&カレーポテト 牛乳	ロールパン サラダ油 さとう じゃがいも	鶏肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ なす 人参 いんげん トマトピューレ ホールトマト	ケチャップ コンソメ 中濃ソース カレー粉 食塩 こしょう 赤ワイン	795 Kcal
							29.3 g
							32.4 g
							2.8 g
2	火	ごはん 生揚げの中華煮 オクラの和風汁 牛乳	ごはん さとう サラダ油 ごま油 麩	豚肉 生揚げ 鶏肉 牛乳	たまご 人参 しょうが にんにく ながねぎ キャベツ おくら	みそ 豆板醤 料理酒 ガラスープ しょうゆ みりん 食塩	773 Kcal
							33.2 g
							25.7 g
							2.6 g
3	水	鶏そぼろとナスのピリ辛丼 わかめスープ 牛乳	ごはん サラダ油 ごま油 かたくりこ 片栗粉	鶏肉 絹豆腐 わかめ 牛乳	なす 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ながねぎ	みそ 豆板醤 みりん ガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ	699 Kcal
							26.3 g
							20.6 g
							2 g
4	木	コッパパン 湘南ゴールドジャム 冬瓜のクリーム煮 ポパイソテー 牛乳	コッパパン サラダ油 湘南ゴールドジャム	鶏肉 牛乳	とうがん 人参 キャベツ たまご とうもろこし マッシュルーム ほうれん草	シチューフレーク こしょう みそ 料理酒 食塩 しょうゆ	753 Kcal
							29.5 g
							29.8 g
							3.1 g
5	金	ごはん さばのみぞれがけ梅しそ風味 和風チキンサラダ 牛乳 七タデザート	ごはん 片栗粉 さとう ごま油 サラダ油 七タゼリー	さば ごま 鶏肉 牛乳	しそ 大根 もやし 人参 きゅうり	しょうゆ みりん ねり梅 酢 食塩 鶏ガラスープ	862 Kcal
							29.1 g
							36.9 g
							1.3 g
8	月	米粉ロール ポークチャップ コンソメスープ 牛乳	米粉ロール じゃが芋 インゲン豆 さとう サラダ油	豚肉 ベーコン 牛乳	たまご ピーマン 人参 にんにく とうもろこし ほうれん草	ケチャップ 食塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コンソメ	723 Kcal
							34.1 g
							27.4 g
							3.1 g
9	火	ごはん 鶏肉のだしカレー煮 さつま芋と大豆のかりんとう揚げ 牛乳	ごはん さとう サラダ油 さつま芋	鶏肉 大豆 牛乳	たまご 人参 大根 ごぼう さやいんげん エリンギ	カレー粉 料理酒 みりん しょうゆ	821 Kcal
							27.9 g
							24.6 g
							1.5 g
10	水	ツナそぼろごはん 沢煮椀 牛乳	ごはん さとう サラダ油	こうやとうふ 高野豆腐 ツナ 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 グリンピース こまつな ごぼう ながねぎ しょうが	しょうゆ 料理酒 みりん 食塩	730 Kcal
							26.7 g
							22.5 g
							2.1 g
11	木	みそバターあんのスパゲティ コーンサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 バター 片栗粉	鶏肉 牛乳	たまご 人参 葉ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし	みそ みりん こしょう 料理酒 酢 食塩	802 Kcal
							31.6 g
							29.9 g
							1.7 g

日	曜	献立名	材料と体内でののはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
12	金	ごはん ふりかけ アジの甘辛ソース すまし汁 牛乳	ごはん サラダ油 さとう	まあじ 豆腐 牛乳 ごま	たまご 人参 ピーマン ながねぎ しょうが 小松菜 干しいたけ	しょうゆ みりん 食塩	656 Kcal
							29.7 g
							16.8 g
							2.1 g
15	月	海の日					
16	火	スタミナ丼 冬瓜の味噌汁 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉	豚肉 揚げ わかめ 牛乳	たまご ニら パプリカ 人参 冬瓜 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 料理酒 みそ	695 Kcal
							29.1 g
							19.7 g
							2 g
17	水	夏野菜カレーライス ツナサラダ 牛乳 フローズンフルーツ	ごはん サラダ油 さとう	豚肉 ツナ 牛乳	たまご 人参 ピーマン なす かぼちゃ にんにく ホールトマト しょうが キャベツ きゅうり パイン	カレールウ 食塩 酢 こしょう	833 Kcal
							28.2 g
							28.7 g
							2.4 g

※天候、配送等の都合により、使用食材、献立等を変更する場合があります。

※給食についてのお問い合わせ、感想、要望等は栄養士までお気軽にご連絡ください。TEL0463-93-7916

給食だより

今月の目標

夏の食べ物を知ろう

夏休みも



忘れずに！



トマト



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏野菜を

たくさん食べよう

