

7月分 学校給食献立予定表

令和8年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
1	水	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	630	
							27.2	
							26.7	
							2.1	
2	木	えびピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜とささみのスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう えび とりささみ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな コーン	618	
							26.8	
							14.5	
							3.1	
3	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のブラウンシチュー風 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり アスパラ コーン	664	
							29.2	
							27	
							3.4	
6	月	なつやさい 夏野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも	なす ピーマン パプリカ かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり アスパラ みかん パイン	662	季節の味 みつけた！ ～夏野菜～
							22.8	
							19.1	
							2.5	
7	火	ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳	そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう きんしたまご えび	こめ そうめん	グリーンピース にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ かんぴょう ねぎ ほうれんそう	619	七夕献立
							24.9	
							12.2	
							2.5	
8	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	フライドポテト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム トマト グリーンピース	673	
							28.5	
							24.6	
							2.2	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ こうみや 鮭の香味焼き やさい いた 野菜炒め みそ汁 あまなつ 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	675	
							36	
							16.8	
							3.3	
10	金	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ インディアンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく いか	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり セロリー	669	
							33.4	
							24.8	
							3.2	
13	月	なすとベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう	なす たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム トマト にんにく かぼちゃ アスパラ コーン	674	
							24.8	
							25.8	
							2.6	
14	火	コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き カラフルソテー ジャーマンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	639	
							36.3	
							20.6	
							3.6	
15	水	せやのこにんにくの ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳	とうふ 豆腐のスープ シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく めだまやきオムレツ とうふ シューアイス	こめ あぶら さとう	せやのこにんにく たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ レモン バジル ちんげんさい もやし にんじん ほししいたけ ねぎ	648	せやのこにんにくのガ パオライスは、せやの こファームで収穫した にんにくを使用予定で す。
							25.2	
							22.8	
							2.5	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *



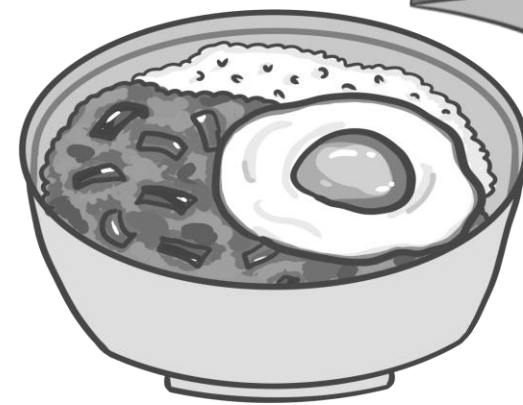
★夏休み明けの欠食届締め切りについて★
9月3日(木)～18日(金)の欠食届は、7月3日(金)までに、担任へご提出ください。
ご協力よろしくお願いします。

今月は せやのこにんにく を使用します！

今月の給食では、せやのこファーム(高等部農園芸班)で収穫された”にんにく”を使用します。

栄養士・調理員一同がんばります！お楽しみに♪

せやのこにんにくの
ガパオライス



★ 7月15日(水) せやのこにんにくのガパオライス

せやのこにんにくと「パンの木」さんのガパオパウダーを使用する予定です。

今年も瀬谷の給食で「ガパオ祭り」を盛り上げます！！

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくをしましょう。

夏の行事食いろいろ

●半夏至…7/2ごろ（夏至から11日目～七夕までの5日間）

タコ（関西地方）、焼きサバ（福井県）

●七夕…7/7

そうめん

●お盆…7/13～16(または8/13～16)

精進料理

●土用の丑の日…7月下旬ごろ(2026年は7/26)

ウナギ、「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

★「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント★

- 野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 料理を持ち歩く場合は、保冷材や保冷バックを使い、涼しい所で保管する。