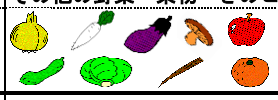
# 令和４年度　７月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 血・肉・骨になるもの<br>1群<br>肉・魚・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう | 体の調子を整えるもの<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ | 熱や力のもとになるもの<br>5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 | エネルギー<br>（Kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |  | | | |
| 1 | 金 | えびカツバーガー、牛乳 | えび | 牛乳 | にんじん | キャベツ、たまねぎ | バンズパン、小麦粉、パン粉 | 大豆油 | 837 |
| | | タルタルソース | 鶏卵 | | | ピクルス | | なたね油 | |
| | | ポークビーンズ | 豚肉、大豆 | | トマト、にんじん | たまねぎ、しめじ | じゃがいも | | |
| 2 | 土 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 734 |
| | | 鶏もも肉のカレー風味焼き | 鶏肉 | | | | | オリーブ油 | |
| | | ヘルシーサラダ | | わかめ | にんじん | キャベツ、きゅうり、レタス、こんにゃく | | 和風ドレッシング | |
| | | 豆腐のすまし汁 | 豆腐、たら（かまぼこ） | | みつば | えのきたけ | | | |
| 5 | 火 | ミートソースかけソフトめん、牛乳 | 豚肉、牛肉、大豆 | 牛乳 | にんじん、トマト | たまねぎ | ソフトスパゲティー式めん、小麦粉 | サラダ油 | 864 |
| | | 枝豆コロッケ | | | | えだまめ、たまねぎ | 小麦粉、パン粉、砂糖 | 大豆油 | |
| | | メロン | | | | メロン | | | |
| 6 | 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 714 |
| | | ほっけのみりん焼き | ほっけ | | | | 砂糖 | オリーブ油 | |
| | | ゴーヤチャンプル | 豆腐、豚肉、鶏卵 | | にがうり、にんじん | もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | | もずくのみそ汁 | みそ | もずく | あさつき | たまねぎ | | | |
| 7 | 木 | 鮭ちらし寿司、牛乳 | 鮭、鶏卵 | 牛乳、のり | にんじん | れんこん、たけのこ、きゅうり | 精白米、砂糖 | | 782 |
| | | 星型ハンバーグ | 鶏肉、豚肉 | | | たまねぎ、しょうが | じゃがいも | サラダ油 | |
| | | 七夕汁 | たら（かまぼこ） | | オクラ、にんじん | | そうめん | | |
| | | 七夕デザート（お星さまゼリー） | | | | なつみかん果汁、メロン果汁、 | 砂糖 | | |
| 8 | 金 | クロスロール、牛乳 | | 牛乳 | | | クロスロールパン | | 810 |
| | | うずら卵のスコッチエッグ | 豚肉、うずら卵 | | にんじん | たまねぎ | 砂糖 | 大豆油 | |
| | | モロッコいんげんのソテー | | | モロッコいんげん、いんげん、にんじん | たまねぎ、しめじ | | バター | |
| | | 冬瓜のカレースープ | 豚肉 | | にんじん | とうがん、たまねぎ | | カレールウ | |
| 11 | 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 815 |
| | | 手作りチーズ春巻き | まぐろ油漬け | チーズ | ほうれんそう | | 小麦粉（春巻きの皮） | 大豆油 | |
| | | いかと小松菜のオイスターソース炒め | いか | | こまつな、にんじん | もやし | 砂糖、片栗粉 | サラダ油 | |
| | | 野菜と春雨のスープ | ベーコン | | にんじん、ねぎ | はくさい | はるさめ | | |
| 12 | 火 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 764 |
| | | さわらの塩こうじ焼き | さわら | | | | | オリーブ油 | |
| | | ささみときゅうりの和え物 | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ、きゅうり、レタス | | ごま、和風ドレッシング | |
| | | 愛知県産野菜のみそ汁 | 豆腐、油揚げ、みそ | | ねぎ | だいこん、たまねぎ、なす | | | |
| | | ももヨーグルト | | ヨーグルト | | もも果汁 | 砂糖 | | |
| 13 | 水 | クロワッサン、牛乳 | | 牛乳 | | | クロワッサン | | 833 |
| | | オムレツ | 鶏卵 | | | | | | |
| | | ラタトゥイユ | 豚肉 | | トマト、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン | なす、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン | 砂糖 | オリーブ油 | |
| | | 温ビシソワーズ | | 牛乳、生クリーム | パセリ（粉） | たまねぎ | じゃがいも | バター | |
| 14 | 木 | 岡ろうまぜめん、牛乳 | 豚肉、大豆 | 牛乳 | かぼちゃ、にんじん、ねぎ、トマト | しょうが | 中華麺、片栗粉 | なたね油 | 831 |
| | | さっぱりサラダ | | | ピーマン | キャベツ、きゅうり、レタス、オレンジピーマン、レモン果汁 | 砂糖 | オリーブ油 | |
| 15 | 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 702 |
| | | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | 砂糖、片栗粉 | | |
| | | おくらのなめたけ和え | ちくわ | | オクラ、にんじん、ほうれんそう | もやし、糸こんにゃく、えのきたけ | 砂糖 | | |
| | | 厚揚げと大根のみそ汁 | 厚揚げ、みそ | | ねぎ | だいこん、たまねぎ | | | |
| 19 | 火 | 夏野菜たっぷりカレーライス、牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト | たまねぎ、ズッキーニ、なす | 精白米、麦 | カレールウ、サラダ油 | 831 |
| | | コーンサラダ | | | | キャベツ、レタス、きゅうり、とうもろこし、えだまめ | | フレンチドレッシング | |
| | | メロンアイス | 大豆 | 牛乳 | | メロン果汁、オレンジ、バナナ | 砂糖 | | |

※ 材料の都合により変更することがあります。　※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。