

令和3年度 7月給食献立表

愛知県立岡崎養正学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	木	ごはん、牛乳 さわらの塩こうじ焼き ささみときゅうりの和え物 豆腐のみそ汁	さわら 鶏肉 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ	精白米 オリーブ油 和風ドレッシング	708	
2	金	クロワッサン、牛乳 オムレツ ラタトゥイユ ピシソワーズ	鶏卵 豚肉	牛乳 牛乳、生クリーム	パセリ(粉)	たまねぎ たまねぎ	クロワッサン サラダ油 バター	797	
5	月	ごはん、牛乳 ぎょうざ モロッコいんげんのソテー 五目スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら モロッコいんげん、にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ、しいたけ たけのこ、もやし、きくらげ	精白米 小麦粉、片栗粉、砂糖 ごま油 オリーブ油	689	
6	火	ごはん、牛乳 名古屋コーチンのチャンチャン焼き 大豆入りわかめサラダ けんちん汁	鶏肉(名古屋コーチン)、みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ねぎ	たまねぎ、キャベツ、しめじ レタス、きゅうり ごぼう、だいこん、こんにゃく	精白米 砂糖 バター 青じそドレッシング さといも	802	
7	水	鮭ちらし寿司、牛乳 星型ハンバーグ 七夕汁 七夕デザート(天の川ゼリー)	鮭、鶏卵 鶏肉、豚肉 かまぼこ	牛乳、のり	にんじん オクラ、にんじん	れんこん、たけのこ、きゅうり たまねぎ ぶどう果汁、みかん果汁、りんご果汁	精白米、砂糖 サラダ油 そうめん 砂糖	788	
8	木	ごはん、牛乳 えびと野菜のチリソース ナムル 中華風コーンスープ	えび 鶏卵	牛乳	ピーマン、赤ピーマン にんじん、ほうれんそう ねぎ	たまねぎ、エリンギ だいこん、もやし、大豆もやし とうもろこし、たまねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 ごま、ごま油	712	
9	金	ゆかりごはん、牛乳 いかフリッター おくらのごま和え 鶏ごぼう汁	いか、オキアミ 鶏肉	牛乳 アオサ	しそ オクラ、ほうれんそう、にんじん ねぎ	たまねぎ、エリンギ だいこん、もやし、大豆もやし とうもろこし、たまねぎ	精白米 小麦粉、米粉、砂糖 大豆油 ごま	783	
12	月	ごはん、牛乳 ほっけのみりん焼き ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁	ほっけ 豆腐、豚肉、鶏卵 みそ	牛乳 もずく	にがうり、にんじん あさつき	もやし たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 オリーブ油 ごま油	710	
13	火	五目しめん、牛乳 枝豆コロッケ ヨーグルト(白桃)	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、干しいたけ えだまめ、たまねぎ 白桃果汁	きしめん 小麦粉、パン粉、砂糖 大豆油 砂糖	739	
14	水	天津飯、牛乳 ビーフソテー モロヘイヤのスープ	鶏卵、かに 豚肉 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん、ピーマン モロヘイヤ、にんじん	しいたけ、たけのこ たまねぎ、干しいたけ もやし、きくらげ	精白米、片栗粉、砂糖 ごま油 ビーフン ごま油	721	
15	木	ごはん、牛乳 さばの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 なめこ汁	さば 鶏肉 豆腐、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん みつば	とうがん、こんにゃく なめこ	精白米 オリーブ油 砂糖、片栗粉	726	
16	金	名古屋コーチンの三色丼、牛乳 酢の物 えのきのみそ汁	鶏肉(名古屋コーチン)、鶏卵 いか 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが きゅうり えのき、たまねぎ	精白米、砂糖 サラダ油 はるさめ、砂糖	750	
19	月	夏野菜たっぷりカレーライス、牛乳 コーンサラダ いちごのアイス	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 キャベツ、レタス、きゅうり、とうもろこし、えだまめ いちご果汁、レモン果汁	精白米、小麦 カレーウ、サラダ油 フレンチドレッシング 砂糖、米粉	849	

※ 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いただけるといいと思います。