



献立表

給食目標...夏を元気にすごそう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
10	金	夏野菜カレーライス ゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン グリーンピース トマト にんにく とうもろこし みかんゼリー	714	845	夏野菜をたっぷり使ったカレーライスです。旬にとれる食べ物、栄養たっぷりでおいしいですね。
13	月	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ごぼう ねぎ	657	778	しょうがとにんにくがきいた豚肉の生姜焼きです。においの強い料理は、食欲を増進させます。
14	火	チキンライス ソーセージスープ	とりにく ソーセージ	こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ レタス たまねぎ	698	826	セロリは、食物繊維が豊富で、独特の香りが特徴です。生でサラダとしても食べられますが、スープに少し入れることで、さわやかな香りが楽しめます。
15	水	おやこどん 親子丼 みそ汁	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	えのきたけ たまねぎ グリンピース ねぎ もやし	679	803	きゅうしやく たまご 卵をしっかりと加熱しています。親子丼は蒸し焼きにしているので、茶わん蒸しのようなプルプルの食感です。
17	金	ライ麦パン 豚肉のバーベキューソース 春雨スープ	ぶたにく とりにく	らいむぎパン さとう あぶら りんごジュース じゃがいも はるさめ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ にんじん しょうが	650	769	本日のライ麦パンは、いつものコッペパンに少しライ麦をまぜて焼いています。食物繊維やビタミンBがたっぷり含まれています。
20	月	キムチチャーハン とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ	ぶたにく とりにく	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさいキムチ しょうが チンゲンサイ にんじん もやし	673	796	こうしんりょう りょうり しょうやく 香辛料のきいた料理は、食欲がでます。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
21	火	ウインナーパン ジャーマンポテト コンソメスープ	ウインナー ベーコン	パン さとう じゃがいも バター はるさめ	たまねぎ にんにく ごぼう えのきたけ にんじん	664	786	き こ はい 切れ込みの入ったパンに、ウインナーをはさんで食べる、セルフサンドです。大きな口をあけてガブッと噛みましょう。あごをしっかり使しましょう。
22	水	ごぼうごはん こうやどうふ 高野豆腐のみそ炒め とうがん 冬瓜スープ	ツナ ぶたにく こうやどうふ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう	しめじ ごぼう にんじん チンゲンサイ にんにく たけのこ にんじん とうがん みつば	691	818	こうやどうふ わかやまけん こうやさん はつしょう ち 高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地といわれています。
27	月	ごはん チンジャオロース ちゅうか 中華スープ	ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ピーマン にんにく しょうが しめじ にんじん たけのこ ごぼう キャベツ	668	790	ピーマンは、夏の野菜です。苦手な人が多い野菜ですが、お肉と一緒に口に入れると食べやすいです。
28	火	パン ポークシチュー ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら シチューのもと	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	675	799	もうすぐ夏休みですね。夏休み中も、しっかり食事をとり、元気に夏をすごしましょう。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材購入等の都合により献立を変更することがあります