



献立表

給食目標...夏を元気にすごそう

暑い季節になりました。熱中症や夏バテにならないように、しっかり食べて元気に夏をのりきりましょう。冷たいものの食べすぎや、飲みすぎに気を付けて、こまめに水分補給をしましょう

※ 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)	
1	げつ月	ごはん 揚げ鮭のレモン風味 煮浸し ひやしうどん	さけ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう うどん	レモン こまつな はくさい だいこん ねぎ	664	786	暑い日には、冷たい麺類がおいしいですね。そうめん、ひやむぎ、うどんは、太さや作り方がちがうだけで、原料は同じです。
2	か火	パン オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	じゃがいも バター オリーブオイル	かぼちゃ ほうれんそう しめじ ズッキーニ なす にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ トマト にんにく もやし だいこん いんげん	621	735	ラタトゥイユは、フランス料理です。さまざまな野菜を使用したマト風味の煮込み料理です。
3	すい水	ひじきごはん 豚肉と野菜の炒めもの みそ汁 牛乳寒天の黒蜜きなこ添え	ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん きなこ	こめ あぶら さとう くるざとう	にんじん しめじ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ なす えのき ねぎ	655	775	高等部3年生の修学旅行のお土産、黒糖を使った牛乳寒天です。6月に好評だったので再登場です。
5	きん金	ごはん くじらの琥珀揚げ 金山寺みそあえ すまし汁	くじら あぶらあげ きんざんじみそ わかめ とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	しょうが キャベツ こまつな エリンギ にんじん きりぼしだいこん	657	778	金山寺味噌は和歌山県の特産品です。そのままおかずとして食べられますが、給食ではあえ物に使用し食べやすくしています。
8	げつ月	ごはん 星のハンバーグ ゆでとうもろこし ゴーヤチップス 七夕汁 デザート	ハンバーグ あぶら そうめん ゼリー	こめ あぶら とうもろこし ゴーヤ にんじん とうもろこし オクラ		676	800	1日おくれの七夕メニューです。前日には、天の川がみられたでしょうか。皆さんの願いごとがかなうといいですね。
9	か火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ スープ	とりにく ヨーグルト じゃがいも マヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	650	769	タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトと調味料に漬け込んでからオーブンで焼きます。
10	すい水	ライ麦パン なすのチーズ焼き 野菜のマリネ ミネストローネ	とりにく チーズ だいず ベーコン	らいむぎパン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	なす トマト たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん いんげん にんじん たまねぎ セロリ	644	762	ナスには、血液をサラサラにするはたらきのあるポリフェノールが多く含まれています。
12	きん金	ごぼうごはん ピーマンの肉詰め わかめの酢の物 冬瓜スープ	ツナ ぶたにく とうにゅう わかめ ぶたにく	こめ パンこ あぶら さとう とうがん みつば	ごぼう しめじ にんじん ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	612	724	なつやさいの中でも苦手な人が多いピーマンですが、お肉と一緒に食べると食べやすいですね。
15	げつ月							
16	か火	チキンライス 豚しゃぶサラダ ポタージュスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ バター さとう バター じゃがいも こめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ たまねぎ	662	784	本日のポタージュスープはかぼちゃ味です。夏が旬のかぼちゃはビタミンAがたくさん含まれる緑黄色野菜です
17	すい水	ごはん 鶏肉と豆のトマト煮 グリーンサラダ ミカンゼリー	とりにく だいず ツナ かんてん スキムミルク	こめ あぶら さとう マヨネーズ カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ピーマン ミカンジュース	704	833	和歌山県の特別支援学校の統一献立です。ミカンゼリーはカルピスを使っています。
19	きん金	おやこどん 親子丼 きりぼしだいこんに切干大根煮 みそ汁 スイカ	とりにく たまご みそ	さとう こめ さとう あぶら	えのきたけ たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ すいか	651	770	スイカには水分をたくさん含んでいます。熱中症の予防になります。糖分も多いので食べすぎには注意が必要です。

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

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります