

7月 こんだてよていひょう

令和7年7月1日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こ ん だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー
		主 食	のみの もの	お か ず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中高等部
1	火	ごはん	牛乳 昆布入りコロッケ 切り干し大根とわかめの和え物 たぬき汁	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	616	
				じゃがいも		さつまあげ	こんぶ		こんにゃく だいこん	801	
				さとう かたくりこ		わかめ			えのき ねぎ しょうが	Kcal	
2	水	食パン (いちごジャム)	牛乳 鶏肉のごま照り焼き ツナサラダ 野菜のクリーム煮	しょくパン	ごま	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう	597	
			じゃがいも	ノンエッグマヨ	ベーコン			きゅうり キャベツ	776		
			こめこ ジャム	バター				たまねぎ コーン	Kcal		
3	木	ごはん	牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き ごぼうのきんぴら モロヘイヤの鶏スープ	ごはん さとう	あぶら	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	620	
				ごま	さつまあげ	チーズ	モロヘイヤ	えのきだけ	806		
					たまご				Kcal		
4	金	ごはん	牛乳 キャベツ入りつくね ごま和え 夏野菜豚汁	ごはん さとう	ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	573	
					あぶらあげ		こまつな	なす こんにゃく	745		
					みそ		さやいんげん	ねぎ	Kcal		
7	月	七ヶ献立 ちらし寿司	牛乳 お昼さまハンバーグ 五色和え 七ヶそうめん汁 七ヶゼリー	ごはん さとう	あぶら	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ かんぴょう	614	
				そうめん		たまご ぶたにく	のり	きぬさや	キャベツ もやし コーン	798	
				ゼリー		とりにく かまぼこ	こまつな オクラ	たまねぎ	Kcal		
8	火	ごはん	牛乳 たらのマスタードマヨ焼き ビーンズサラダ 豆乳みそ汁	ごはん さとう	ノンエッグマヨ	たら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン えだまめ	560	
			じゃがいも	あぶら	みそ とうにゅう			コーン キャベツ きゅうり	728		
								もやし こんにゃく ねぎ	Kcal		
9	水	コッペパン	牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ マカロニスープ	コッペパン	あぶら	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロックコリー	たまねぎ しめじ	546	
			じゃがいも	ノンエッグマヨ	だいず	チーズ	トマト にんじん	にんにく なす スズキニ	710		
			さとう マカロニ				はくさい アスパラ	Kcal			
10	木	ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ ごまびたし かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし	670	
			かたくりこ	ごま			こまつな	キャベツ たまねぎ	871		
							かぼちゃ きぬさや こんにゃく	Kcal			
11	金	夏野菜カレー	牛乳 卵焼き わかめサラダ すいか	ごはん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす	668	
			じゃがいも		たまご	わかめ	ピーマン トマト	きゅうり キャベツ	868		
			さとう				コーン すいか	Kcal			
14	月	ごはん	牛乳 肉しゅうまい 春雨とわかめのサラダ マーボーなす	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり にんにく	620	
			しゅうまいのかわ	ごま	みそ	わかめ		しょうが ねぎ	806		
			はるさめ かたくりこ				しいたけ だけのこ なす	Kcal			
15	火	ごはん	牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし とうがんのすまし汁	ごはん	あぶら	さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが キャベツ	608	
			かたくりこ ふ	ごま	きぬごしどうふ		にんじん	もやし とうがん	790		
							こまつな	えのきだけ ねぎ	Kcal		
16	水	食パン	牛乳 ボークチャップ ブロックコリーサラダ コンソメスープ	しょくパン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ しめじ	511	
			さとう		ベーコン		ブロックコリー	キャベツ はくさい	664		
			じゃがいも		にんじん			Kcal			
17	木	北う体&アビリンピック応援献立 ソース勝丼	牛乳 ポパイサラダ ビタミンACEスープ 冷凍りんご	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	コーン たまねぎ	660	
			ノンエッグマヨ	ベーコン		にんじん かぼちゃ	りんご	858			
						オクラ ブロックコリー		Kcal			
18	金	しゃくいくの日献立 わかめごはん	牛乳 たちうおのトマトソース焼き 小松菜とコーンのおひたし なすのみそ汁 いちごアイス	ごはん	あぶら	たちうお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	641	
		さとう		もめんどうふ	わかめ	こまつな	キャベツ コーン	833			
		いちごアイス		みそ	さやいんげん	なす もやし	Kcal				

※都合により献立の一部を変更することがあります。

今が旬！水分たっぷりの夏野菜を食べよう！

汗をたくさんかく季節、水やお茶での水分補給はもちろん大切ですが、今が旬の夏野菜にもたくさんの水分が含まれています。しっかり食べることも大切な水分補給になります。給食にもたくさんの夏野菜が登場します！

野菜の名前、分かるかな？

