令和８年　７月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

給食目標　食事のマナーを身につけよう　暑さに負けない食事をしよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	エネルギ－kcal たんぱく質ｇ 脂質ｇ 食塩相当量ｇ 小	 中高
１（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそやき ひじきのにもの やさいスープ	豚肉　みそ 豚肉　ひじき　油揚げ	しょうが にんじん　しらたき 玉葱　にんじん　こまつな　もやし	米 甘酒 油　砂糖	酒　みりん みりん　酒　かつお節　昆布　しょうゆ しょうゆ　◎ｺﾝｿﾒ　こしょう　昆布　かつお節	豚肉はビタミンＢ１Ｂ２多	579 23.4 19.5 2.4	701 29.3 24.0 2.9
２（木）	○ぎゅうにゅう	やきそば いんげんとツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろ油漬 ○ヨーグルト	玉葱　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　さやいんげん	◎中華麺　油 油	◎焼きそばソース　こしょう 酢　こしょう	いんげんが旬です	530 25.1 18.8 2.4	595 27.8 20.5 2.9
３（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ きりぼしだいこんのにもの こまつなとえのきのみそしる	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが　にんにく 切干大根　にんじん　みずな　椎茸 えのきたけ　こまつな	米 かたくり粉　油 砂糖	しょうゆ　酒 しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 昆布　かつお節	切干大根はカルシウム多い	587 22.9 17.4 2.4	704 28.1 21.1 2.6
６（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう きつねじる	鮭 豚肉 豚肉　油揚げ	ごぼう　にんじん こまつな　にんじん　玉葱	米 砂糖　油	しょうゆ　酒　みりん しょうゆ　酒　昆布　かつお節	鮭はビタミンＤが多い	567 24.8 18.6 1.9	681 30.9 22.4 2.4
７（火）	○ぎゅうにゅう	たけのこごはん こまつなとしめじのソテー たなばたじる	油揚げ　鶏肉 かまぼこ	たけのこ　にんじん　みつば こまつな　しめじ　にんじん　キャベツ	米　油　砂糖 油 ◎そうめん	酒　しょうゆ　みりん　かつお節　昆布 こしょう しょうゆ　昆布　かつお節	７月７日は七夕です	428 16.1 12.6 2.1	488 18.1 13.4 2.4
８（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたのかくに もやしいため だいこんとわかめのみそしる	豚肉　みそ わかめ　みそ	ねぎ　しょうが　さやいんげん もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　にんにく だいこん	米 砂糖　かたくり粉 油	酒　しょうゆ　かつお節　昆布 こしょう 昆布　かつお節	角煮は２時間煮ています	764 26.9 38.5 3.1	835 28.8 39.0 3.7
９（木）	○ぎゅうにゅう	いなかうどん かぼちゃとさつまいものｺﾛｯｹ ｷｬﾍﾞﾂとこまつなのからしあえ	油揚げ　豚肉	椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　しめじ　なす こまつな　もやし　キャベツ	◎うどん　油 ◎かぼちゃとさつまいものコロッケ	しょうゆ　酒　みりん　昆布　かつお節 からし　しょうゆ	なすがおいしい季節です	534 22.3 20.3 3.4	655 26.4 23.2 4.1
１０（金）	○ぎゅうにゅう	カレーライス ひじきのサラダ オレンジ	豚肉 ひじき　まぐろ油漬	玉葱　にんにく　しょうが　にんじん にんじん　キャベツ　玉葱 オレンジ	米　油　じゃがいも 油　砂糖	◎カレールー　ケチャップ しょうゆ　酢　こしょう	ひじきは鉄が多いです	622 20.3 20.6 2.4	719 23.0 23.3 2.7
１３（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのてりやき やさいいため とんじる	鶏肉 豚肉　豆腐　みそ	しょうが キャベツ　にんじん　もやし　たけのこ　にんにく ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 砂糖 油 油　じゃがいも	しょうゆ　酒　みりん しょうゆ　こしょう 酒　かつお節　昆布	キャベツは胃や腸に良い	566 23.7 17.5 2.2	679 29.0 21.0 2.6
１４（火）	○ぎゅうにゅう	クロワッサン ミートローフ やさいのそえもの かぶとこまつなのスープ	豚肉　豆乳 豚肉	パセリ　玉葱　トマト　にんにく にんじん　さやいんげん　かぼちゃ かぶ　こまつな	◎クロワッサン ◎パン粉　砂糖 じゃがいも 油	こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎コンソメ　昆布　かつお節	フランス語で月という意味	526 25.0 31.1 2.2	654 29.4 38.9 2.7
１５（水）	○ぎゅうにゅう	わかめごはん にくじゃが こまつなともやしのみそしる	炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ　みそ	玉葱　にんじん　しらたき　さやいんげん　椎茸 もやし　こまつな	米 じゃがいも　油　砂糖	酒　みりん　しょうゆ　かつお節　昆布 昆布　かつお節	芋はカリウムが多いです	548 20.3 13.2 2.9	633 22.8 14.3 3.3
１６（木）	○ぎゅうにゅう	インデアンスパゲティー ビーンズサラダ オレンジゼリー	豚肉 大豆	玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　トマト キャベツ　にんじん　枝豆　きゅうり　玉葱 寒天　オレンジジュース　みかん	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油　油 油 砂糖	ｶﾚｰ粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　こしょう 酢　こしょう	豆は食物繊維が多いです	604 24.1 23.8 1.9	703 27.6 26.9 2.3
１７（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん あじフライ ゆでとうもろこし ぶたにくとこんさいのしるもの	あじ 豚肉	 とうもろこし ごぼう　だいこん　ねぎ	米 ◎小麦粉　◎パン粉　油 油	 ソース しょうゆ　酒　昆布　かつお節	魚の油は体に良いです	642 27.9 17.8 1.9	734 30.4 19.2 2.1
２１（火）	○ぎゅうにゅう	ごはん ポークソテー アスパラのマヨネーズあえ ワンタンスープ	豚肉 豚肉	にんにく　玉葱　トマト アスパラガス にんじん　玉葱　ほうれんそう　キャベツ	米 ｵﾘｰﾌﾞ油　◎小麦粉　砂糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ◎ワンタン　油	こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ こしょう　◎コンソメ　かつお節　昆布	アスパラギン酸で疲労回復	581 24.3 27.5 2.4	828 33.4 35.3 3.4
２２（水）	○ぎゅうにゅう	うなぎごはん こまつなとあぶらあげいため けんちんじる	◎うなぎかばやき 油揚げ 豆腐	 こまつな　もやし だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　しめじ	米 油 油　じゃがいも	 酒　しょうゆ しょうゆ　酒　昆布　かつお節	うなぎは国産です	527 22.6 18.1 2.0	605 25.9 20.3 2.5

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

※うらのページにもあります。

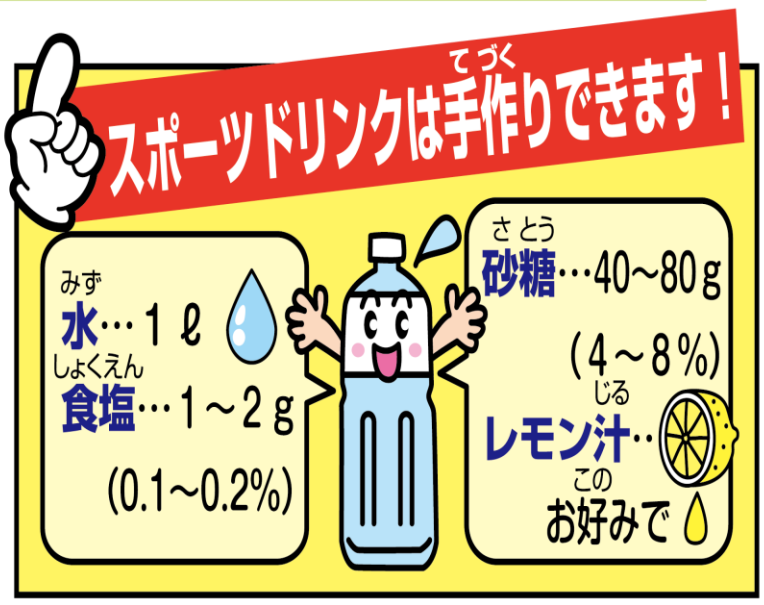
7月 給食だより

給食のメニュー紹介

いんげんとツナのサラダ　５人分

材料		作り方
ほうれんそう１００ｇ キャベツ１００ｇ きゅうり６０ｇ さやいんげん６０ｇ まぐろ油漬３０ｇ	油１０ｇ 酢１０ｇ 塩１ｇ こしょう少々	① ほうれんそうはゆでて３ｃｍに切る ② キャベツは短冊、さやいんげんは３ｃｍに切ってゆでる ③ きゅうりは輪切りにする ④ 油と酢、塩、こしょうでドレッシングをつくる ⑤ 和える ※給食ではすべて加熱しています。

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。