



令和3年度 7月よていこんだてひょう



埼玉県立上尾かしの木特別支援学校

ひ (よ) う (び)	ぎ ゆう に ゆう	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
						小学部	中・高等部
1	木	○ チキンレモンスパゲッティ ツナブロッコリー すいか	○ぎゆうにゆう とりにく ツナ	◎スパゲッティ あぶら じょうはくとう	たまねぎ アスパラガス きょうな えのきたけ にんにく レモン ブロッコリー にんじん とうもろこし すいか	566 24.2 18.6 2.1	679 29.0 22.3 2.5
2	金	●ルーローはん きゅうりともやしのサラダ きくらげのスープ	○ぎゆうにゆう ぶたにく ●たまご だいたずフレーク	せいはいくまい あぶら じょうはくとう かたくりこ はるさめ	こまつな ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ みかん たまねぎ にんじん きくらげ	697 22.5 28.3 1.7	836 27.0 34.0 2.0
5	月	○ ごはん とりくのねぎしおレモンだれ だいこんのゆかりあえ じゃがいもみそしる	○ぎゆうにゆう とりにく わかめ みそ	せいはいくまい かたくりこ あぶら じゃがいも	ねぎ レモン きゅうり だいこん	612 21.7 19.7 2.3	734 26.0 23.6 2.8
6	火	○ ツイストパン グラシュー コンソメポテト ひじきとカリフラワーのサラダ	○ぎゆうにゆう きゅうにく ひじき	◎ツイストパン あぶら ポテトフライ さんおんとう	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん	639 24.3 28.0 2.7	767 29.2 33.6 3.2
7	水	○ きつねごはん たなばたゼリー さわらのさいきょうづけ のりずあえ たなばたじる	○ぎゆうにゆう あぶらあげ ツナ のり とりにく かまぼこ さわらさいきょうづけ	せいはいくまい じょうはくとう さんおんとう ごま たなばたゼリー	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん こまつな オクラ	654 28.7 18.0 2.9	785 34.4 21.6 3.5
8	木	○ ●ひやしちゅうか とうふのたんたんスープ パインアップル	○ぎゆうにゆう ●◎きんしたまご とりにく みそ とうにゆう とうふ	◎ちゅうかめん じょうはくとう あぶら はるさめ ごま	きゅうり もやし にんじん しいたけ しょうが こまつな ねぎ パインアップル	527 25.2 16.6 2.9	632 30.2 19.9 3.5
9	金	○ シンガポールチキンライス こんさいサラダ ぶたにくとこまつなのフォースープ	○ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	せいはいくまい さんおんとう じょうはくとう あぶら ごま こめこめん	レタス ねぎ にんにく しょうが とうがらし レモン れんこん にんじん ごぼう とうもろこし こまつな たまねぎ もやし	640 28.4 19.0 2.0	768 34.1 22.8 2.4
12	月	○ ごはん チキンソテー レモンソース グリーンピースのコンソメに ポトフ	○ぎゆうにゆう とりにく ベーコン とりにく レバーいりフランク	せいはいくまい ◎はくりきこ あぶら ◎バター かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ あかピーマン レモン グリーンピース レタス にんじん キャベツ	673 26.3 22.7 2.4	808 31.6 27.2 2.9
13	火	○ きなこあげパン かいそうごまみそサラダ ミルクやさいスープ	○ぎゆうにゆう きなこ わかめ いか みそ レバーいりフランク	◎◎コッペパン あぶら じょうはくとう ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	553 22.6 21.1 2.5	664 27.1 25.3 3.0
14	水	○ ひつまぶし フルーツあんみつ こまつなとかぼちゃのみしる	○ぎゆうにゆう うなぎ きざみのり レッドピース ぶたにく みそ	せいはいくまい ごま かんてん くろさとう ◎バター	いとみつば もも みかん パインアップル かぼちゃ こまつな とうもろこし ぶなしめじ ねぎ	598 21.5 19.1 1.7	718 25.8 22.9 2.0
15	木	○ ●あんかけやきそば ほうれんそうのいそかあえ きくらげとだいこんのスープ オレンジゼリー	○ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ ●たまご かつおぶし きざみのり だいたずフレーク	◎ちゅうかめん あぶら かたくりこ はるさめ オレンジゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな きくらげ もやし ほうれんそう ぶなしめじ だいこん ねぎ	629 26.9 19.0 2.9	755 32.3 22.8 3.5
16	金	○ ●キンパふうまぜごはん もやしとあおなのナムル サムゲタンスープ レモンムース	○ぎゆうにゆう ぶたにく ●たまご きざみのり とりにく	せいはいくまい じょうはくとう ごま あぶら げんまい レモンムース	にんじん ほうれんそう もやし こまつな しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ	587 21.6 20.2 2.5	704 25.9 24.2 3.0
19	月	○ なつやすみカレー ツナのマリネサラダ ●セレクトアイス	○ぎゆうにゆう とりにく ツナ	せいはいくまい おおむぎ あぶら じょうはくとう ◎ヨーグルト ●◎シューアイス (パナラ チョコ いちご)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト オクラ キャベツ あかピーマン きピーマン レモン	694 24.6 23.5 2.8	833 29.5 28.2 3.4
20	火	○ はちみつパン フィッシュアンドチップス いろどりやさいのフレンチサラダ スコッチブロス	○ぎゆうにゆう かじき とりにく ベーコン	◎◎はちみつパン ◎はくりきこ ポテトフライ じゃがいも あぶら おおむぎ ノンエッグタルタルハーフ	キャベツ だいこん ブロッコリー あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー	665 28.5 25.5 2.5	798 34.2 30.6 3.0

※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7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。



7月になり東京オリンピックの開催も間近になりました！ オリンピックメニューとしていろいろな国の料理を給食で提供する予定です。	献立紹介 冷やし中華
<p>2日(金) 魯肉飯</p> <p>台湾の定番料理で、とろとろの豚肉を甘辛く味付けしごはんにかけて食べられています。</p> <p>6日(火) グラシュー(グヤーシュ、グーラッシュ)</p> <p>ハンガリーやドイツなどで食べられている料理です。ハンガリーではスープ、ドイツではシチューと地域で味付けや食材などが変わります。給食はシチュー風の予定です。</p> <p>9日(金) シンガポールチキンライス フォー</p> <p>チキンライスは、シンガポールやマレーシアなど東南アジアで食べられています。フォーは、ベトナムで米粉からつくられる麺です。スープは、鶏 豚 牛と様々なものが使われます。</p> <p>16日(金) キンパ サムゲタン</p> <p>キンパは、海苔でお米を巻いて作る韓国の海苔巻きです。サムゲタンは、鶏肉の中に高麗人参、お米等をつめて煮込んだ料理です。それぞれ混ぜご飯、スープにアレンジしました。</p> <p>20日(火) フィッシュアンドチップス スコッチブロス</p> <p>それぞれイギリスを代表する料理です。フィッシュアンドチップスは白身魚のフライに、ポテトフライをそえたもの。スコッチブロスは肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスープです。</p>	<p>材料</p> <p>中華麺 440g</p> <p>〈たれ〉</p> <p>水 80g</p> <p>中華だし 6g</p> <p>しょうゆ 32g</p> <p>酢 16g</p> <p>砂糖 32g</p> <p>ごま油 4g</p> <p>※小学生 4人分量です。</p> <p>〈具〉</p> <p>きゅうり 160g</p> <p>もやし 160g</p> <p>ハム 60g</p> <p>錦糸卵 40g</p> <p>【作り方】</p> <p>①麺はゆでて冷やす。</p> <p>②タレの調味料を合わせて加熱し冷やす。</p> <p>③きゅうり、ハムは千切りにする</p> <p>④もやしをゆでて冷やす。</p> <p>⑤中華麺、具を盛り付け、たれをかけ完成。</p>