

令和7年度 7月 予定献立表

東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日曜日 13時~14時 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	献立名	おもな食材料	メモ
1 火 657 29.6 20 2.4	ごはん 肉豆腐 ひじきの練りごま和え さつまいも・玉ねぎのみそ汁	米/押し豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・ 玉ねぎ・えのきたけ・干し椎茸・ねぎ/干しひじき・ しらたき・にんじん・こまつな・ごま/ さつまいも・玉ねぎ・油揚げ	1日は《半夏生》でした。 夏至から11日目の雑節 田植え終了の目安です。
2 水 650 27.6 20.2 3.1	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き かぶのスープ メロン	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・ バター・グリーンピース/かぼちゃ・玉ねぎ・ツナ・チーズ/ かぶ・にんじん/ メロン	
3 木 659 38 22.2 2.8	ごはん 鯖のみそ焼き からし和え 炒り豆腐 大根と白菜のみそ汁	米/さわら・しょうが/ キャベツ・きゅうり・にんじん/ 押し豆腐・鶏肉・卵・にんじん・だけのこ・ 干し椎茸/ だいこん・白菜	
4 金 662 23.4 33 2.8	ホットドッグ ラタトゥイユ スパゲッティサラダ じゃがいものスープ	コッペパン・ウインナー/にんにく・なす・ズッキーニ・ トマト・玉ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン/ スパゲッティ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ハム・レモン果汁 マヨネーズ（卵不使用）/にんじん・じゃがいも・こまつな	ラタトゥイユは フランスの料理です
7 月 615 23.1 20.2 3.1	ちらし寿司 トマトとおくらの中巻和え 冬瓜のそぼろ煮 七タそうめん汁	米・干ししいたけ・かんぴょう・にんじん・れんこん・だけのこ・ 油揚げ・ごま・卵/トマト・オクラ・キャベツ・ ごま/冬瓜・豚肉・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・ さやいんげん/かまぼこ・にんじん・そうめん	
8 火 747 31 34.4 3.1	ごはん 鯖の薬味焼き ひじき和え なべしぎ 大根と小松菜のみそ汁	米/ さば・にんにく・しょうが・ねぎ/ 干しひじき・キャベツ・こまつな・にんじん/ なす・豚肉・さやいんげん/ だいこん・こまつな	なべしぎは、なすのみそで 炒め煮した料理です。 「鍋燗」と書きます。 しぎは渡り鳥の鳴のこと で、姿がなすの形に 似ていることからこの 料理の名前がつけました。
9 水 619 25.1 16 3.4	ソース焼きそば かきたまスープ さつまいもの重ね煮	蒸し中華麺・にんにく・しょうが・豚肉・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・キャベツ・干し椎茸・ あおのり/卵・にんじん・青梗菜/ さつまいも・パイナップル・干しぶどう・レモン果汁	
10 木 647 27 20.1 2.2	ごはん 鶏肉のから揚げ ごま和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー	米/鶏肉・にんにく・しょうが・米粉/ もやし・にんじん・こまつな・ごま/ キャベツ・たまねぎ/ 粉寒天・ぶどうジュース	
11 金 641 25.5 19.9 3.1	タコライス キャベツ&チーズ 卵入りもずくスープ パイナップル	米・にんにく・玉ねぎ・にんじん・豚肉・ 大豆ミート/キャベツ・チーズ/ もずく・こまつな・にんじん・卵/ パイナップル	
14 月 636 31.1 19.4 2.8	ごはん 揚げ豆腐 じゃこ和え 大根と豚肉のきんぴら かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米/押し豆腐・干しひじき・にんじん・干し椎茸・ 鶏肉・卵/ こまつな・もやし・ちりめんじゃこ/ だいこん・豚肉/ かぼちゃ・玉ねぎ	

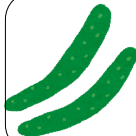
日曜日 13時~14時 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	献立名	おもな食材料	メモ
15 火 639 24.4 27.1 2.5	コッペパン ジャム（ブルーベリー） チキンクリームシチュー わかめサラダ	コッペパン/ブルーベリー・レモン果汁/ 鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・いんげん豆・ バター・薄力粉・牛乳/きゅうり・玉ねぎ・ わかめ・キャベツ・にんじん	
16 水 661 34.9 21.5 2.7	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ じゃがいもの磯煮 豆腐と油揚げのみそ汁	米/ 鶏肉・しょうが・ごま/ もやし・こまつな・にんじん/豚肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・にんじん・しらたき・干しひじき・ さやいんげん/木綿豆腐・油揚げ・ねぎ	
17 木 674 21 17.2 2.5	夏野菜カレーライス 野菜サラダ ハニーレモンゼリー	米・にんにく・しょうが・豚肉・たまねぎ・にんじん・ じゃがいも・トマト・はちみつ・米粉・かぼちゃ・ にがうり/キャベツ・にんじん・きゅうり・ セロリ・ハム・レモン果汁・たまねぎ/粉寒天・ はちみつ・レモン果汁	

2学期の給食は9月2日（火）から始まります。

- 一ヶ月平均
主要栄養価
- ☆ 表記の栄養価は中学部のもので。小学部は70～80%の値になります。
 - ☆ 牛乳は毎日つきます。
 - ☆ 材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
 - ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。
 - ☆ 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。

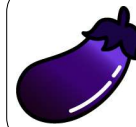
夏野菜を食べよう！

夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べてみましょう。



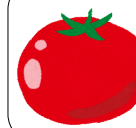
きゅうり

水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。



なす

90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。



トマト

抗酸化作用のあるリコピンやビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤色は、リコピンの色です。