

令和6年7月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名		牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質と 脂質	メモ
1月	七分つきごはん	鶏肉の香味焼き 生揚げの甘味噌炒め みそ汁 小玉すいか	○	牛乳,鶏肉,生揚げ,味噌	米,砂糖,油,澱粉	にんにく,生姜,長葱, キャベツ,にんじん, ピーマン,玉葱,しめじ, 小松菜,小玉西瓜	434 22.1 13.6	<p>☆旬の野菜・果物 トマト・きゅうり 枝豆・とうもろこし メロン・小玉すいか</p> <p>7月は、調布市産の玉ねぎも使う予定です。</p> <p>★4(木) そうめん汁 七夕には、そうめんを食べて邪気を払い、健康を願う習わしがあります。これにちなんですまし汁にそうめんを入れます。星形のオクラも入れて天の川に見立てます。</p>  <p>★12(金) バーベキューチキン りんごと玉ねぎをたっぷり使った特製のたれに肉を漬け込んで、香ばしく焼きます。</p> <p>★17(水) 郷土料理の日 月に1回日本各地の郷土料理・食材を紹介します。7月は沖縄県です。</p>
2火	七分つきごはん	イカのチリソース パンサンサー わかめとしめじのスープ メロン	○	牛乳,いか,鶏肉,生わかめ	米,澱粉,油,砂糖,春雨	にんにく,生姜,長葱, キャベツ,きゅうり,に んじん,青梗菜,しめじ, 緑肉メロン	478 19.9 16.3	
3水	チキンライス	パンブキンサラダ ココロ野菜スープ とうもろこし	○	牛乳,鶏肉,ツナ,ハム	米,バター,油,砂糖,卵不 使用マヨネーズ	玉葱,人参,マッシュルーム, 南瓜,胡瓜,ブロッコリー,チ リ,キャバツ,かぶ,かぶ菜, とうもろこし	451 18.6 13.6	
4木	夏の彩りごはん	もち米焼売 おひたし そうめん汁 キャロットゼリー	○	牛乳,豚肉,豆腐,おかか, なると,粉寒天	米,澱粉,油,そうめん,砂 糖	コーン,枝豆,生姜,長葱, もやし,小松菜,椎茸,人 参,オクラ,みかん ジュース	456 19.9 10.9	
5金	開校記念日							
8月	卵とじ丼	昆布和え すまし汁	○	牛乳,油揚げ,かまぼこ, 鶏卵,塩昆布,豆腐,生わ かめ	米,砂糖,澱粉,ごま	玉葱,にんじん,椎茸,し めじ,糸みつば,キャベ ツ,きゅうり,長葱	488 22.3 19.1	
9火	七分つきごはん	かじきのチーズ焼き ごま味噌和え 具沢山みそ汁 メロン	○	牛乳,メカジキ,ピザ チーズ,豚肉,味噌	米,油,砂糖,ごま,じゃが いも	玉葱,ピーマン,しめじ,レ モン汁,キャベツ,もやし, きゅうり,大根,人参,こ ぼろ,長葱,メロン	459 23.5 14.7	
10水	ジャージャー麺	のり酢あえ 金時豆の甘煮	○	牛乳,豚肉,味噌,刻み海 苔,金時豆	中華麺,油,砂糖,澱粉	にんにく,生姜,玉葱,に んじん,たけのこ,椎茸, きゅうり,キャベツ,小 松菜,もやし	474 22.8 13.8	
11木	七分つきごはん	ししゃもの南蛮漬け ひじきの炒り煮 なすのみそ汁 りんごゼリー	○	牛乳,ししゃも,ひじき, 油揚げ,大豆,味噌,粉寒 天	米,澱粉,米粉パウダー, 油,砂糖,糸こんにゃく	玉葱,にんじん,ピーマ ン,なす,えのき,小松菜, りんごジュース	477 17.9 17.2	
12金	ミルクパン	バーベキューチキン フライドポテト トマトドレッシングサラダ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳,鶏肉,白いんげん 豆,生クリーム	ミルクパン,砂糖,じゃ がいも,油,バター	生姜,玉葱,りんご,かぶ, キャベツ,かぶ菜,きよ うり,黄ピーマン,トマ ト,人参,コーン	505 26.2 21.5	
15月	海の日							
16火	七分つきごはん	鮭のチャンチャン焼き からし和え 担々汁	○	牛乳,鮭,味噌,豚肉,豆腐, 豆乳	米,油,砂糖,バター,ごま	玉葱,キャベツ,ピーマン, 赤ピーマン,生姜,小松菜, もやし,えのき,にんにく, 長葱,にら	464 25.1 15.4	
17水	シシューシー	もずくの天ぷら 人参しりしり 冬瓜のみそ煮 パイン入りサイダーゼリー	○	牛乳,豚肉,すき昆布,沖 縄もずく,鶏卵,ツナ,豆 腐,味噌,粉寒天	米,油,砂糖,米粉,	椎茸,グリーンピース,に んじん,玉葱,もやし,冬 瓜,小松菜,パイン缶	520 21.2 18.1	
18木	キーマカレー	ツナ豆サラダ 小玉すいか	シヨア	シヨア,牛乳,豚肉,粉 チーズ,ひよこまめ,ツ ナ	米,米粉,油,バター,米 粉パウダー,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,か ぶ,人参,りんご,トマト 缶,グリーンキャバツ,南 瓜,小玉西瓜	449 17.3 8.4	
19金	終業式							

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。

郷土料理の日

7月は沖縄県です。

【シシューシー】

「シシューシー」は沖縄の言葉で炊き込みご飯のことです。
葉生姜を入れるものや芋を入れるものなど様々あります。
今回は、豚肉と昆布を使います。



【もずくの天ぷら】

沖縄県では50年程前からもずくの養殖が盛んです。
生産量は日本一で、酢の物などいろいろな料理に使われています。
学校給食では、もずくと肉や野菜を炒めてごはんのにのせる
「もずく丼」が人気だそう。
今回は食べやすいように、玉ねぎや人参と一緒に天ぷらにします。



【冬瓜のみそ煮(シブインブシー)】

沖縄の言葉で冬瓜のことを「シブイ」と言います。
生産量は日本一！煮物や汁物に使われています。



【パイン入りゼリー】

暖かい気候を活かし、パッションフルーツやグアバ、ドラゴンフルーツなど多くの南国フルーツが栽培されています。パインアップルもそのひとつ。今回は沖縄産パインアップルの缶詰を使って、夏向きさわやかなゼリーを作ります。

