



# 令和7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<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | メモ                                                                                             |
|-----|--------------------|-----|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1火  | ごはん<br>            | ○   | 牛乳、めだい、おかか、油揚げ、みそ、わかめ    | ごはん、砂糖、澱粉、こま                  | かぶ、キャベツ、きゅうり、梅、玉葱                                     | 410<br>20.4<br>13.6  | <b>7日(月)</b><br><b>七夕メニュー</b><br>夏の食材をたくさん使った献立です。そうめんは天の川をイメージしています。清涼感のあるサイダーゼリーがデザートです。<br> |
| 2水  | ジャージャー麺<br>        | ○   | 牛乳、豚肉、みそ                 | 蒸し中華麺、油、砂糖、ごま油、澱粉、さつま芋、水あめ、ごま | にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、きゅうり、大根、赤ピーマン、セロリ               | 498<br>20.5<br>16.3  |                                                                                                |
| 3木  | はちみつ<br>ごまトースト<br> | ○   | 牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、生クリーム    | 食パン、バター、はちみつ、砂糖、こま、油、じゃが芋、米粉  | 玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、ピーマン、ズッキーニ、メロン                | 474<br>17.8<br>21.8  |                                                                                                |
| 4金  | 胡麻ごはん<br>          | ○   | 牛乳、豚肉、鶏肉、ひじき、卵、みそ、なると    | ごはん、ごま、油、砂糖、ごま油               | 玉葱、人参、万能ねぎ、なす、ピーマン、糸三つ葉、長葱                            | 437<br>19.2<br>15.3  | <b>9日(水)</b><br><b>蒸しとうもろこし</b><br>カットしたとうもろこしを蒸していただきます。旬であるこの時期ならではの食べ方です。<br>               |
| 7月  | 夏の彩りごはん<br>        | ○   | 牛乳、豚肉、豆腐、なると、粉寒天         | ごはん、澱粉、ごま油、もち米、ごま、砂糖、そうめん     | とうもろこし、枝豆、生姜、長葱、小松菜、もやし、人参、椎茸、オクラ、パイン缶                | 477<br>19.7<br>11.9  | <b>七夕メニュー</b>                                                                                  |
| 8火  | ごはん<br>            | ○   | 牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき、卵、海苔、油揚げ、みそ | ごはん、砂糖、澱粉、油、じゃが芋              | 長葱、キャベツ、ほうれん草、もやし、えのきたけ                               | 472<br>21.5<br>17.6  |                                                                                                |
| 9水  | チキンライス<br>         | ○   | 牛乳、鶏肉                    | ごはん、バター、油、米粉マカロニ、砂糖、卵不使用マヨネーズ | 玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、生姜、にんにく、レタス       | 476<br>18.3<br>16.0  | <b>11日(金)</b><br><b>手作りみかんジャム</b><br>手作りジャムを給食室で作ります。給食初メニューです。<br>                            |
| 10木 | ごはん<br>            | ○   | 牛乳、鮭、ちりめんじゃこ、豚肉、豆腐       | ごはん、砂糖、油、白滝、ごま油、こんにゃく、さといも    | ゆず、人参、万能ねぎ、生姜、ごぼう、大根、長葱、すいか                           | 436<br>23.9<br>13.0  |                                                                                                |
| 11金 | 食パン<br>            | ○   | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、白いんげん豆、生クリーム | 食パン、砂糖、くず粉、油、はちみつ、バター         | みかん缶、みかんジュース、にんにく、レモン、キャベツ、人参、とうもろこし、きゅうり、玉葱          | 463<br>25.3<br>17.5  | <b>16日(水)</b><br><b>郷土料理の日</b><br>「長野県」                                                        |
| 14月 | 豚丼<br>             | ○   | 牛乳、豚肉、昆布、みそ              | ごはん、米粒麦、油、白滝、砂糖、ごま            | にんにく、生姜、椎茸、玉葱、さやいんげん、切干大根、人参、きゅうり、なす、えのきたけ、小松菜        | 473<br>21.6<br>14.7  | 月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介します。今月は長野県です。                                                              |
| 15火 | ごはん<br>            | ○   | 牛乳、豚肉、生揚げ                | ごはん、油、ごま油、澱粉、緑豆春雨             | にんにく、生姜、木耳、たけのこ、人参、白菜、玉葱、もやし、グリーンピース、冬瓜、小松菜、メロン       | 439<br>17.7<br>13.8  |                                                                                                |
| 16水 | ごはん<br>            | ○   | 牛乳、鶏肉、豚肉、みそ              | ごはん、澱粉、米粉、油、ごま油、砂糖            | にんにく、生姜、長葱、たけのこ、人参、野沢菜、大根、椎茸、しめじ、舞茸、えのきたけ、小松菜         | 465<br>22.2<br>16.5  | <b>郷土料理の日</b><br>「長野県」                                                                         |
| 17木 | チキンカレーライス<br>      | シヨア | ジョア、鶏肉、ヨーグルト、粉寒天、牛乳      | ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、砂糖、じゃが芋      | にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、トマト缶、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご缶、みかん缶、もも缶 | 486<br>15.2<br>8.3   | ☆旬の食材☆<br>なす、ピーマン、ズッキーニ、とうもろこし、メロン、すいか、冬瓜、レタス、オクラ<br>                                          |
| 18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☆今月は長野県です。



## 山賊焼き

鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。名前の由来は、山賊は物を“とりあげる”から、“鶏を揚げる”料理を「山賊焼」と呼ぶようになったそうです。揚げ物料理なのに「焼」がついているのは、昔は油が貴重だったので、少量の油で焼いていたためといわれています。



## 野沢菜の炒め物

野沢菜は主に長野県野沢温泉村で栽培される野菜です。元々は根っこもある野菜でしたが、地域の気候風土により、根っこが育たずに葉と茎だけが大きくなったそうです。給食では塩漬けにした野沢菜を炒めて提供します。



## きのこ汁

様々な料理に使われるきのこですが、古くから長野県で栽培されていることから、長野県はきのこの生産量全国トップ。きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多い食べ物です。この日のきのこ汁には、4種類のきのこを使っています。



2学期の給食初日は9月3日(水)です。

