

令和7年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター
愛知県立にしお特別支援学校

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	おも さいりょう はたら ふとじ しゅん しょくざい 主な材料とその働き (太字:「旬」の食材)						きさい 各料理の調味料やだし等については記載されていません	栄養価 エネルギー (kcal)
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 火	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		585 786	
	えだまめ 枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら		
	しそひじきあえ		ひじき	しそ	はくさい きゅうり とうもろこし				
	けんちん汁	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
	かく 角チーズ(中 高)		チーズ						
2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 775	
	かに 入り中華風卵焼き	たまご かに			しいたけ たけのこ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	き ぼ だいこん ちゅうか 切り干し大根の中華サラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	マーボーなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	なす たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
3 木	こがた 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		626 758	
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら		
	きびなごのかりかりフライ (小2尾、中 高3尾)		きびなご		しょうが	じゃがいも でんぶん こめこ さとう	あぶら		
	サマーゼリーミックス				なつみかん パイン マスカット	さとう			
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		631 785	
	あ どり 揚げ鶏のおろしソースかけ	とりにく			だいこん	でんぶん さとう	あぶら		
	ちぐさ 千草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	き ぼ だいこん しる 切り干し大根のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ				
7 月	すめし ぎゅうにゅう 酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう		633 809	
	ずし ぐ ちらし寿司の具	ツナ ちくわ		にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ	さとう			
	ほしかた やさい 星型ハンバーグ野菜あんかけ	とりにく ぶたにく		赤パプリカ トマト	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード		
	じる そうめん汁	あぶらあげ かまぼこ		こまつな オクラ	たまねぎ	そうめん			
	たなばた 【七夕ゼリー】				ぶどう みかん レモン	さとう			
8 火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		674 872	
	なつやさい 夏野菜カレー	とりにく		かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ	カレールウ			
	しょう こ ちゅうこう こ チキンナゲット(小2個、中 高3個)	とりにく おから				こむぎこ パンこ でんぶ ん さとう	あぶら		
	グリーンサラダ ●コーンクリーミードレッシング				キャベツ きゅうり えだまめ		コーンクリーミー ドレッシング		
9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591 754	
	しおや さばの塩焼き	さば							
	ひじきサラダ ●ごまクリーミードレッシング		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまクリーミー ドレッシング		
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく		ごまあぶら		
10 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		707 897	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ さとう			
	チーズポテトオムレツ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
	まめまめサラダ ●イタリアンドレッシング	だいず			キャベツ えだまめ	ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	イタリアン ドレッシング		
11 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650 830	
	ししゃもフライの香味だれ (小2尾、中 高3尾)	ししゃも だいずこ		はねぎ	にんにく	こむぎこ パンこ でんぶ ん さとう	あぶら ごまあぶら		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん ピーマン	ごぼう	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
	とうがんのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな	とうがん えのきたけ				

令和7年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター
愛知県立にしお特別支援学校

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	献立表						栄養価 エネルギー (kcal)
		おも ざいりょう はたら ふとじ しゅん しょくざい 主な材料とその働き (本字:「旬」の食材)		かくりょうり ちょうみりょう など 各料理の調味料やだし等については記載されていません		きさい 【黄】エネルギーになる		
		【赤】体をつくる	【緑】体の調子を整える					
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
14月	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		677 833
	チキンライスの具	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	バター	
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ラード あぶら	
	やさい 野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	じゃがいも		
15火	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660 806
	あじフリッター(全学部2個)	あじ	オキアミ あおさ			こむぎこ でんぶん こめこ さとう	あぶら	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく たまご かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ		ノンエッグマヨネーズ	
	わかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ			
16水	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		677 835
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ たらすりみ みそ	ひじき	にんじん		でんぶん さとう	あぶら	
	かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			かぼちゃ にんじん	キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	
	とりだんご じる 鶏団子汁	とりだんご とうふ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ			
17木	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		587 769
	てんちゃ 碾茶チャーハンの具	ぶたにく		てんちゃ にんじん	たまねぎ どうもろこし えだまめ		ごまあぶら	
	やさい い 野菜入りしゅうまい	とりにく ぶたにく		にんじん ほうれんそう	どうもろこし たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パン こさとう	ラード	
	しょう こ ちゅうこう こ (小2個、中 高3個)							
	とうにゅうちゅうか 豆乳中華スープ	とうふ とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが		ごまあぶら	
	【ぶどうゼリー】(中 高)				ぶどう	さとう		

- なんはん かゆ むぎ はん すめし しろなんはん しらかゆ ていきょう
・軟飯・粥では麦ご飯・酢飯を、白軟飯・白粥として提供します
- ちようせいしよく ずし ぐ しょくえん こくもつす さとう しょう
・調整 食はちらし寿司の具に食塩・穀物酢・砂糖を使用します
- やわ しょくざい いちぶ けいたい じよきよ
・軟らかくなりにくい食材は、一部の形態で除去することがあります
- ほね さかな しょう
・骨のある魚を使用しています

上段: 小学部4年生

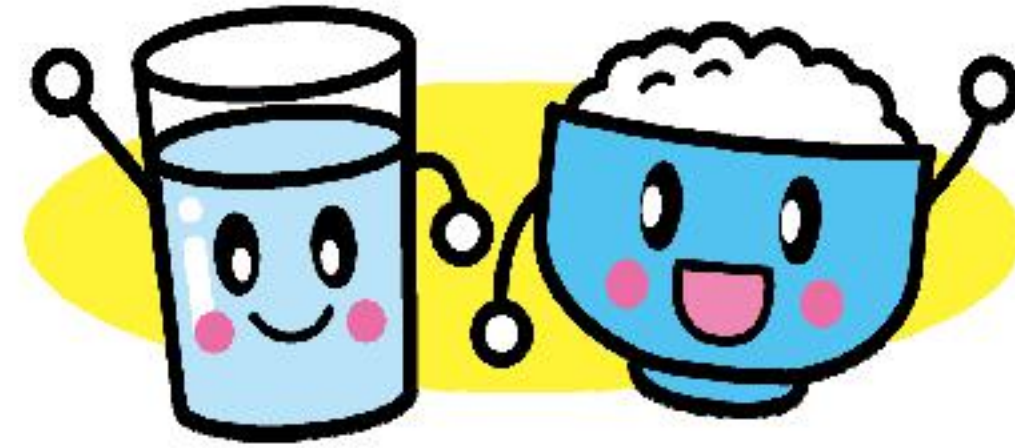
下段: 中学部・高等部

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です
かぞく たの しょくじかん す
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

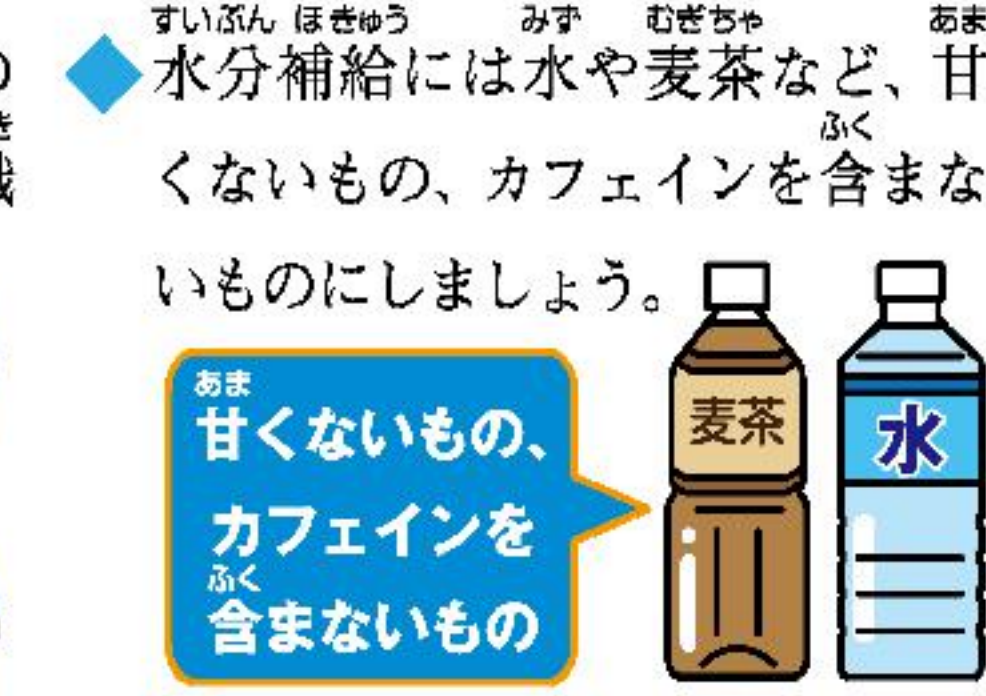
まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を
げんき むか しょくせいかつ たく き
元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる



2 こまめに水分補給をする



3 おやつのとりに方に気をつける



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

