7月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂　肪（g） 塩　分（g）	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
3	月	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ　むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ　コーン マッシュルーム にんじん　たけのこ ねぎ　ほうれんそう	627 22.9 17.9 2.8	
4	火	黒パン 牛乳	かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター こむぎこ	たまねぎ　にんじん かぼちゃ　マッシュルーム グリーンピース キャベツ　きゅうり　アスパラ	662 28.4 24.2 2.8	
5	水	シーフードスパゲッティ 牛乳	ほうれん草と ベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび　いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん パプリカ　ピーマン マッシュルーム　キャベツ ほうれんそう　コーン	603 32.3 18.5 2.2	
6	木	夏野菜のカレーライス 牛乳	フルーツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも	なす　ピーマン　パプリカ かぼちゃ　コーン　にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　アスパラ　みかん　パイン	655 22.1 18.8 2.6	**夏野菜のカレーライス**は、旬の夏野菜を使い、彩りよく仕上げます。
7	金	ごはん 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ なると	こめ そうめん	しょうが　こまつな しめじ　にんじん しいたけ　ねぎ ほうれんそう	703 33.3 24.5 2.9	
10	月	せやのこにんにくの ガーリックピラフ 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ　むぎ あぶら バター	たまねぎ　しめじ エリンギ　マッシュルーム にんにく　パセリ キャベツ　トマト　にんじん	652 22.8 24.4 3.4	**せやのこにんにくのガーリックピラフ**は、せやのこファームで収穫したにんにくを使用予定です。
11	火	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ　むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう　にんじん もやし　にんにく だいこん　ほししいたけ ねぎ	719 29.1 32.9 3.1	
12	水	カラフル野菜のナポリタン 牛乳	ガーリックポテト パインゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ　にんじん パプリカ　ズッキーニ にんにく　トマト マッシュルーム　パセリ	700 24.5 26.7 3	**ガーリックポテト**は、せやのこファームで収穫したにんにくを使用予定です。
13	木	タコライス 牛乳	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく　チーズ もずく	こめ　むぎ あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく　トマト　キャベツ ねぎ　ほししいたけ ほうれんそう　えのき	663 28.6 22.2 3.1	**タコライス**は、ごはんの上に味付けしたひき肉や野菜をのせて食べる**沖縄県の郷土料理**です。
14	金	コッペパン いちごジャム 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	パン　ジャム じゃがいも さとう	にんじん　たまねぎ だいこん　キャベツ エリンギ　セロリー　みかん おうとう　パイン　りんご	640 27.6 21.4 2.9	
18	火	ごはん 牛乳	鶏のからあげ おひたし みそ汁 シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ　わかめ シューアイス	こめ　むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが　にんにく こまつな　しめじ にんじん　キャベツ だいこん　ねぎ	714 32.7 23.7 3.4	

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊

今月は せやのこにんにく を使用します！

今月の給食で せやのこファーム（高等部農園芸班）で収穫された”にんにく”を使用します。
7月10日（月）の「せやのこにんにくのガーリックピラフ」と、7月12日（水）の「ガーリックポテト」で使用予定です。

おたのしみに！

☆ おねがい ☆

9月5日（火）～9月15日（金）の欠食は、
7月14日（金）の朝までに 担任にご連絡ください。