

れい わ ねん ど がつ こん だて ひょう

令和2年度 7月献立表

あいち けんりつ とよはし ろうがっこう

愛知県立豊橋聾学校

にち 日	よう 曜	こんだて 献立	おもに血・肉・骨になるもの				おもに体の調子を整えるもの							おもに熱や力のもとになるもの			
			たんぱく質・無機質				カロテン・ビタミンC・食物繊維							炭水化物・脂質			
1	水	ハヤシライス	ぎゅうにく 牛肉				たまねぎ	にんじん	グリーンピース	トマト	ケチャップ（トマト）			こめ 米・油	じゃがいも	ハヤシラウ（こむぎ）	デミグラスソース（こむぎ）
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		れんこんの梅マヨサラダ					れんこん	キャベツ	えだまめ 枝豆	コーン	ばいにく 梅肉	りんご		さとう 砂糖			
2	木	マヨネーズ	たまご 卵											あぶら 油			
		鮭と枝豆のまぜごはん	さけ 鮭				えだまめ 枝豆							こめ 米	いりごま		
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
3	金	わかさぎフリッターの南蛮漬	わかさぎ	オキアミ	アオサ		なが 長ねぎ							さとう 砂糖	小麦粉・米粉	でん粉	あぶら 油
		夏野菜のみそ汁	あぶらあ 油揚げ	みそ			かぼちゃ	なす	オクラ								
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
6	月	タコライス	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにく 牛肉	チーズ（乳）		しょうが・にんにく	たまねぎ	にんじん	トマト	ケチャップ（トマト）			こめ 米			
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		カラフルサラダ					キャベツ	レタス	きゅうり	あか 赤ピーマン	コーン						
7	火	紫芋チップス												さつまいも	さとう 砂糖	あぶら 油	
		マヨネーズ	たまご 卵											こめ 米	さとう 砂糖		
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
8	水	ツナとコーンのそぼろ丼	まぐろ まぐろ	あぶらあ 油揚げ			コーン	さやいんげん						こめ 米	さとう 砂糖		
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		お星さまコロッケ	とりにく 鶏肉	ぶたにく 豚肉			たまねぎ							じゃがいも	さとう 砂糖	パン粉（こむぎ）・小麦粉	あぶら 油・でん粉
9	木	そうめん汁	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	かまぼこ		なす	オクラ	しいたけ					そうめん（こむぎ）			
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		七タゼリー					寒天	ブルーベリー	レモン	みかん				砂糖	みず 水あめ	あぶら 油	
10	金	ごはん												こめ 米			
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		ホイコウロウ	ぶたにく 豚肉	みそ			しょうが・にんにく	キャベツ	にんじん	ピーマン	たけのこ	は 葉ねぎ					
13	月	中華コーン卵スープ	とりにく 鶏肉	たまご 卵			たまねぎ	えのき	コーン					こめ 米	あぶら 油	かたくりこ 片栗粉	
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		チキンピラフ	とりにく 鶏肉				たまねぎ	にんじん	コーン	えだまめ 枝豆				こめ 米	あぶら 油	バター	
14	火	肉団子と野菜のトマト煮	たいいず 大豆	チーズ（乳）	とりにく 鶏肉	ぶたにく 豚肉	にんじん	たまねぎ	トマト	ピーマン	ケチャップ（トマト）	しょうが・にんにく		じゃがいも	あぶら 油	さとう 砂糖	
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		あなごのまぶし丼	あなご	たまご 卵			みつば							こめ 米	さとう 砂糖	でん粉	みず 水あめ
15	水	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		沢煮椀	ぶたにく 豚肉				にんじん	ごぼう	たけのこ	なが 長ねぎ				みず 水あめ	あぶら 油	さとう 砂糖	
		渥美半島のメロンアイス	乳製品				メロン							みず 水あめ	あぶら 油	さとう 砂糖	
16	木	キャベツたっぷり中華飯	ぶたにく 豚肉	いか	えび	うずら うずら	たまご 卵	にんじん	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	きくらげ	にんにく	こめ 米	あぶら 油	かたくりこ 片栗粉	
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		わかめスープ	とうふ 豆腐	わかめ			コーン	は 葉ねぎ						いりごま	あぶら ごま油		
17	金	夏野菜のチキンカレー	とりにく 鶏肉				たまねぎ	ズッキーニ	なす	かぼちゃ	えだまめ 枝豆	にんにく・しょうが		こめ 米	カレーラウ（こむぎ）	はちみつ	あぶら 油
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		海藻サラダ	わかめ				レタス	きゅうり	キャベツ	コーン							
18	土	冷凍みかん					みかん							さとう 砂糖	みず 水あめ		
		青じそドレッシング					梅肉	りんご	レモン	あお 青じそ							
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
19	日	冷やし中華	ささみ	たまご 卵			にんじん	きゅうり	レタス	しょうが							
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉				かぼちゃ	たまねぎ									
20	月	チーズ	チーズ（乳）											あぶら 油	みず 水あめ	はちみつ	
		冷やし中華のたれ					りんご酢										
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
21	火	豚肉丼	ぶたにく 豚肉	かまぼこ			たまねぎ	にんじん	えだまめ 枝豆	しめじ	しょうが			あぶら 油	さとう 砂糖	こめ 米	
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		ピリ辛スープ	とりにく 鶏肉	とうふ 豆腐	みそ		にんにく	なが 長ねぎ	もやし	にら				あぶら ごま油			
22	水	渥美半島のミルクプリン	ぎゅうにゅう 牛乳	たまご 卵										さとう 砂糖			
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		卵とじカツ丼（ごはん、ひれカツ）	ぶたにく 豚肉											こめ 米	パン粉（こむぎ）・小麦粉	こめ 米粉	でん粉
23	木	（卵とじ）	たまご 卵	かまぼこ			たまねぎ	グリーンピース						さとう 砂糖			
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		ひじきとお豆のサラダ	ひじき	たいいず 大豆			にんじん	コーン	キャベツ	きゅうり				あぶら 油	ごま	さとう 砂糖	みず 水あめ
24	金	ごまドレッシング															
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳														
		ひじきとお豆のサラダ	ひじき	たいいず 大豆			にんじん	コーン	キャベツ	きゅうり				あぶら 油	ごま	さとう 砂糖	みず 水あめ

20	月	サンドイッチロールパン	脱脂粉乳											こむぎこ	小麦粉	ショートニング	さとう	砂糖	
		牛乳	牛乳											あぶら	油				
		スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	にんじん	ケチャップ（トマト）											
		コーンチャウダー	牛乳	とうもろこし	豆乳	コーン	たまねぎ										じゃがいも	ホワイトルウ（こむぎ）	ベシメルソース（こむぎ）
21	火	白桃ゼリー				もも											さとう	砂糖	
		スライスパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
		牛乳	牛乳																
		照り焼きチキン	鶏肉														さとう	砂糖	でん粉
		ミネストローネ	ひよこ豆	豚肉			にんじん	たまねぎ	セロリ	トマト							じゃがいも	マカロニ（こむぎ）	あぶら
		シューアイス	脱脂粉乳	たまご	ゼラチン												こむぎこ	小麦粉	ショートニング
22	水	いちごミックスジャム					いちご	りんご									みず	水あめ	さとう
		サンドイッチバンズパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
		牛乳	牛乳																
		ハンバーガーの具（ハンバーグ）	牛肉	豚肉	鶏肉		たまねぎ										パン粉（こむぎ）	でん粉	さとう
		（炒め野菜）	まぐろ	油漬け			キャベツ	にんじん	黄ピーマン	赤ピーマン							あぶら	油	
27	月	フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）				みかん	もも	パイン								さとう	砂糖	
		ケチャップ					トマト	たまねぎ										砂糖	
		スライスパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
		牛乳	牛乳																
		スペインオムレツ	たまご	とりにく	鶏肉	ぎゅうにゅう	牛乳	たまねぎ	ほうれんそう								じゃがいも	でん粉	さとう
28	火	野菜のスープ煮	とりにく	鶏肉			たまねぎ	にんじん	ブロッコリー	コーン							さとう	砂糖	あぶら
		いちごのクレープ	とうもろこし	豆乳			いちご	レモン									さとう	砂糖	みず
		大豆チョコクリーム	だいず	大豆	脱脂粉乳												あぶら	油	さとう
		サンドイッチロールパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
29	水	飲むヨーグルト	乳製品														さとう	砂糖	
		ドライカレー	とりにく	豚肉	だいず	大豆		にんじん	たまねぎ	ピーマン	トマト	しょうが・にんにく	ケチャップ（トマト）				カレールー（こむぎ）	あぶら	油
		カラフルゼリーポンチ						メロン	みかん	いちご	りんご						さとう	砂糖	でん粉
		スライスパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
30	木	牛乳	牛乳																
		ミートボール	とりにく	鶏肉	とりにく	豚肉	ぎゅうにく	牛肉	たまねぎ	ケチャップ（トマト）	りんご						さとう	砂糖	あぶら
		春雨のコンソメスープ						にんじん	たまねぎ	モロヘイヤ	コーン						はるさめ	春雨	
		パインゼリー						パイン									さとう	砂糖	
		ブルーベリージャム&マーガリン						ブルーベリー									みず	水あめ	さとう
30	木	サンドイッチロールパン	脱脂粉乳														こむぎこ	小麦粉	ショートニング
		牛乳	牛乳																
		ウインナー	とりにく	豚肉													さとう	砂糖	みず
		七色夏野菜のカレースープ						とうがん	ズッキーニ	なす・コーン	かぼちゃ	たまねぎ	にんじん	ケチャップ（トマト）			カレールー（こむぎ）	あぶら	油
		愛知の梨アイス	にゅぎいひん	乳製品				なし	梨								みず	水あめ	さとう
30	木	ケチャップ						トマト	たまねぎ								さとう	砂糖	

※給食物資購入の都合により、献立を一部変更することがあります。ナフキン・はしは、毎日持参してください。

～献立について、大事なお知らせです～

コロナウイルス感染症に対応した取組として、7月も引き続き品数を減らした献立としています。
給食は子どもにとって毎日の楽しみの一つだと思います。丼物の献立を増やして食べ応えがあるようにしたり、デザート
の回数を増やしたりして、楽しい給食時間となるよう工夫していきますので、よろしくお願いします。
また、本来夏季休業となる7月20日（月）～30日（木）の給食提供にあたっては、食中毒防止の観点から、和え物や、
温かい状態での提供が難しい揚げ物は無くしています。また、給食室の熱中症予防の観点からも、主食をパンとします。
給食室での調理作業を簡略化するための対応ですので、御理解ください。よろしくお願いします。



七夏の行事食

そうめん

アイスクリームも登場します！
楽しみですね。

7月7日の七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった「策餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

7月7日は「七夕献立」

輪切りにしたオクラを入れた、「そうめん汁」を提供します！



★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟

～7月の献立紹介～

★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟

7月3日(金)「ビビンバ丼」
韓国料理の一つで、ごはんにお肉や色とりどりのナムルをのせて、スプーンでよくかき混ぜて食べます。大豆もやしや切干し大根をよくかんで、楽しく食べましょう。

7月6日(月)「タコライス」
メキシコ料理の「タコス」をアレンジした、沖縄発祥の料理です。スパイシーに炒めたひき肉とたまねぎを、ごはんと一緒に食べます。暑い夏にぴったり！！カラフルサラダをごはんの周りにのせて食べましょう。

7月10日(金)「沢煮碗」
千切りにした野菜とお肉を入れた、真沢山のすまし汁です。昔、多いことを「さわ」と言っていたことからこの名がつけました。だしのうま味を味わいましょう。

★毎日の給食の写真をホームページにアップしています。ぜひ、御覧ください。