

令和6年7月 (2024年7月) 献立表 (特別支援学校) 給食回数 13回		2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のもので、それぞれの学年に応じて分量を調整しています)。		ごはん とりにくのかおりあげ キャベツのおかかあえ みそしる きゅうにゅう	ねぎしおふたどん(むぎごはん) なまあげのスープ はっこうにゅう	くろまるパン チリコンカン コーングリームスープ きゅうにゅう	ごはん ちくわのいそべあげ しおだれやさい そうめんスープ* たなぼたゼリー きゅうにゅう
		【献立のねらい】「おかか」について知る	生揚げについて知る	チリコンカンについて知る	七夕の行事食について知る
【給食目標】 暑さに負けない食事をしよう 【今月のねらい】 暑さに負けない食事のとり方を知る		●ごはん 精白米 90 ●とりにくの香り揚げ 揚げ油 適量、とり肉(皮つき) 70、塩 0.5、こしょう 0.01、しょうゆ 1、砂糖 0.32、米粉 3.1、水 3.1、白いりごま 3.3、片栗粉 12.4 ●キャベツのおかかあえ キャベツ 50、もやし 20、にんじん 2、ゆで塩 2.1、けずり節(かつお) 0.6	●みそ汁 水 150、こんぶ 0.6、厚けずり節(かつお) 6.5、たまねぎ 20、じゃが芋 30、油揚げ(冷) 10、赤みそ(減塩) 5.4、白みそ(減塩) 5、小松菜 10、ゆで塩 10 ●ねぎ塩豚丼 ごま油 1.3、豚肉(もも) 33、豚肉(肩) 33、にんにく 0.4、えのきたけ 30、こしょう 0.03、酒 0.9、にんじん 13、ゆで塩 60、もやし 0.8、塩 0.01、こしょう 0.01、中華スープの素 0.3、しょうゆ 0.6、長ねぎ 20、レモン果汁(冷) 1	●黒丸パン 50 ●チリコンカン 油 0.6、にんにく 0.24、豚ひき肉(もも) 36、赤ワイン 2.4、たまねぎ 30、にんじん 12、エリンギ 6、塩 0.7、こしょう 0.06、じゃが芋 30、水 24、大豆 20、砂糖 0.6、トマトケチャップ 6、トマトピューレ 6、ウスターソース 3.6、チリパウダー 1.2、油 1.2、小麦粉 1.2 ●コーングリームスープ 油 0.5、ベーコン 2.6、とり肉(皮つき) 15、たまねぎ 45、塩 0.9、こしょう 0.03、小麦粉 3.3、あおさ 20、水 78 ●塩だれ野菜 にんじん 10、もやし 35、キャベツ 30、ゆで塩 0.8、ごま油 0.4、白いりごま 1.2	●ごはん 精白米 85 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量、焼きちくわ(減塩) 50、小麦粉 3.3、あおさ 0.3、水 10 ●そうめんスープ 水 150、厚けずり節(かつお) 3.6、とり肉(皮なし) 12、にんじん 15、塩 0.6、しょうゆ 2.4、なると 10、そうめん 8、ほうれん草(冷) 10 ●七夕ゼリー 50
中等部エネルギー791 kcal 中等部たんぱく質 32.1 g 小学部エネルギー633 kcal 小学部たんぱく質 25.7 g		中等部エネルギー740 kcal 中等部たんぱく質 34.8 g 小学部エネルギー592 kcal 小学部たんぱく質 27.9 g	中等部エネルギー759 kcal 中等部たんぱく質 37.6 g 小学部エネルギー607 kcal 小学部たんぱく質 30.0 g	中等部エネルギー721 kcal 中等部たんぱく質 24.1 g 小学部エネルギー577 kcal 小学部たんぱく質 19.3 g	

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり あおなとこのこのスープ ヨーグルト きゅうにゅう	しろパン カレーグラタン ジュリエンスープ きゅうにゅう	むぎごはん とりにくのだいずのピリからあえ ワンタンスープ きゅうにゅう	ハヤシライス(むぎごはん) ひじきのサラダ* きゅうにゅう	ごはん さばのカレーあげ もやしのうまに みそしる きゅうにゅう
青菜について知る	脱脂粉乳について知る	ワンタンについて知る	にんじんについて知る	もやしについて知る
●麦ごはん 精白米 80、米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 水 150、しょうが 1.2、豚ひき肉(もも) 45、大豆ミート(小粒) 3、にんじん 18、酒 1.2、みりん 2.4、砂糖 3、しょうゆ 6、凍り豆腐 6 ●ごまきゅうり きゅうり 50、酢 2.6、砂糖 0.78、塩 0.5	●白パン(減塩) 50 ●カレーグラタン 油 0.6、とり肉(皮なし) 24、たまねぎ 40、にんじん 20、塩 0.7、こしょう 0.02、チーズ 7.2、カレー粉 0.6、油 4.2、小麦粉 70、牛乳 5、脱脂粉乳 24、マカロニ 24、ゆで塩 3.5、パン粉 0.8 ●ジュリエンスープ 油 0.5、ベーコン 3、セロリ 5、にんじん 15、たまねぎ 40、キャベツ 45、水 150、塩 0.8、こしょう 0.04、スープの素 1.2、パセリ 0.3 ●ヨーグルト 70	●麦ごはん 精白米 80、米粒麦 10 ●とりにく大豆のピリ辛あえ 揚げ油 適量、ゆで大豆 25、片栗粉 2.76、塩 適量、とり肉(皮つき) 35、とり肉(皮なし) 35、酒 1.2、塩 0.36、片栗粉 10.5、油 0.4、にんにく 0.4、長ねぎ 12、水 2.4、砂糖 2.4 ●ワンタンスープ しょうゆ 3.6、豆板醤 0.24、ピーマン 9、ゆで塩 9 ●ワンタンスープ 水 150、豚肉(もも) 10、豚肉(肩) 10、にんじん 15、たまねぎ 15、もやし 20、塩 0.7、こしょう 0.04、中華スープの素 1.8、しょうゆ 2.4、ワンタンの皮 10、チンゲン菜 6	●麦ごはん 精白米 85、米粒麦 10 ●ハヤシライス 油 0.6、にんにく 0.6、豚肉(もも) 30、豚肉(肩) 30、塩 0.1、こしょう 0.01、赤ワイン 3.6、たまねぎ 72、にんじん 24、水 96、塩 0.7、じゃが芋 36、トマトケチャップ 14.4、デミグラスソース 6、ウスターソース 4.2、しょうゆ 1.8 ●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 1、にんじん 10、もやし 18、キャベツ 36、ゆで塩 7 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.5、砂糖 1、しょうゆ 3.8、油 1、白いりごま 1	●ごはん 精白米 90 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量、さば(切り身) 60、片栗粉 5、小麦粉 2.5、水 7、酒 1.5、みりん 1.3、砂糖 1、しょうゆ 3、カレー粉 0.3、片栗粉 0.2、水 6 ●もやしのうま煮 しょうが 0.6、しょうゆ 0.12、豚肉(もも) 6
中等部エネルギー774 kcal 中等部たんぱく質 39.2 g 小学部エネルギー619 kcal 小学部たんぱく質 31.4 g	中等部エネルギー743 kcal 中等部たんぱく質 31.7 g 小学部エネルギー594 kcal 小学部たんぱく質 25.3 g	中等部エネルギー810 kcal 中等部たんぱく質 37.0 g 小学部エネルギー648 kcal 小学部たんぱく質 29.6 g	中等部エネルギー805 kcal 中等部たんぱく質 29.1 g 小学部エネルギー644 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g	中等部エネルギー808 kcal 中等部たんぱく質 29.4 g 小学部エネルギー647 kcal 小学部たんぱく質 23.5 g

16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
はつがまいごはん ひじきのふりかけ* なんばんに* はるさめスープ きゅうにゅう	ごはん とりにくわふうソース もやしいため わかめスープ きゅうにゅう	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ラタトゥイユ ポターージュ きゅうにゅう	むぎごはん チキンカレー きゅうりのちゅうかつづけ* きゅうにゅう
発芽米について知る	わかめについて知る	フランス料理について知る	きゅうりについて知る
●発芽米ごはん 精白米 80、発芽玄米 10 ●ひじきのふりかけ ひじき 1.2、しらす干し(ちりめん) 1.8、酒 0.4、みりん 0.5、砂糖 0.6、しょうゆ 1 ●春雨スープ 水 150、厚けずり節(かつお) 3.6、油 20、にんじん 15、たまねぎ 20、えのきたけ 6、しょうゆ 0.9、みりん 0.02、春雨 1.2、しょうゆ 7、片栗粉 0.6、水 3 ●南蛮煮 揚げ油 適量、じゃが芋 108、油 0.6、一味唐辛子 0.01、豚ひき肉(もも) 30、大豆ミート(小粒) 3、にんじん 30、たまねぎ 54、砂糖 3.6	●ごはん 精白米 90 ●とりにく和風ソース とり肉(皮つき) 70、しょうが 1.3、酒 1、しょうゆ 2、油 0.3、たまねぎ 24、砂糖 5、しょうゆ 1.8、みりん 0.35、水 0.48 ●わかめスープ 水 150、厚けずり節(かつお) 3.6、豚肉(もも) 9、豚肉(肩) 9、にんじん 12、たまねぎ 28、えのきたけ 6、塩 0.48、しょうゆ 2.4、片栗粉 1.2 ●もやし炒め 油 0.4、ベーコン 4、たまねぎ 12	●サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量、ホキフライ 80 ●ラタトゥイユ 油 0.25、にんにく 0.25、ベーコン 2.5、白ワイン 0.5、たまねぎ 30、にんじん 12、塩 0.3、こしょう 0.03、なす(市産) 6、水 6、スッキーニ 6、トマト水煮(缶) 10、トマトケチャップ 2.5、エリンギ 4、卵 1、小麦粉 1	●麦ごはん 精白米 85、米粒麦 10 ●チキンカレー 油 0.6、にんにく 0.6、しょうが 0.2、とり肉(皮つき) 30、とり肉(皮なし) 30、塩 0.1、こしょう 0.01、じゃが芋 60、水 60、白ワイン 1.2、小麦粉 3.6、生クリーム 8.4、パセリ 0.3、たまねぎ 72、にんじん 36、塩 1.4、ウスターソース 3.6、じゃが芋 60、カレー粉 0.9、油 5.4、小麦粉 5.4
中等部エネルギー778 kcal 中等部たんぱく質 29.5 g 小学部エネルギー623 kcal 小学部たんぱく質 23.6 g	中等部エネルギー728 kcal 中等部たんぱく質 34.9 g 小学部エネルギー582 kcal 小学部たんぱく質 27.9 g	中等部エネルギー798 kcal 中等部たんぱく質 31.6 g 小学部エネルギー639 kcal 小学部たんぱく質 25.2 g	中等部エネルギー761 kcal 中等部たんぱく質 28.6 g 小学部エネルギー609 kcal 小学部たんぱく質 22.9 g

水分補給について

食事からも水分補給ができます

水分は、水などの飲み物以外に、ごはんや汁物・おかず・果物などの食事からも摂取ができます。朝・昼・夕の3食しっかりと食事を取りましょう。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラルの補給」にもつながります。

「梅きゅうり」の作り方を紹介します

夏向きのさっぱりとした味付けです。きゅうりは水分が豊富なだけでなく、疲労回復効果や利尿作用があるカリウムも多く含まれていて、夏にぴったりの野菜です。

●材料 6人分(中学年の量)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・梅干し 9g(1粒)
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1
- ・かつお節 小1パック

●作り方

- ① きゅうりは軽くたたくて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 梅干しは種を除き包丁でたたく。
- ③ 耐熱容器に②の梅肉・酒・しょうゆを入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- ④ ①のポリ袋に、たれ、白いりごま、かつお節を入れて、よく和える。

※ 給食の献立を、ご家庭で作りやすいような作り方に変えています。
 ※ 梅干しの漬け方により食塩相当量が違うので、加減してください。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
はっこう乳	はっこう乳		○	
そうめんスープ	そうめん			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
カレーグラタン	マカロニ			○
	パン			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
各種パン				

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米(他県産とのブレンドになります)

○牛乳

7月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。

○なす(18日)

※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。

学校給食費の口座振替日(納期限)

- ・第2期 令和6年7月31日(水)(6月分)
- ・第3期 令和6年9月2日(月)(7月分)

*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

*がっついた料理はレシピを紹介しています。



川崎市教育委員会事務局