令和７年７月
（2025年７月）
献立表
（特別支援学校）
給食回数　12回

☆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ご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、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人分のものです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています

【給食目標】
夏の食生活について考えよう

【今月のねらい◎】
暑さに負けない食事のとり方を知る
水分のとり方を知る

※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

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。

○牛乳
○かぼちゃ
○とうがん
○小玉すいか

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。

○新じゃが芋（15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。

2（水）
ごはん　すぶた
しおだれキャベツ＊　にらたまスープ
ぎゅうにゅう

【献立のねらい】◎暑さに負けない食事のとり方について知る

●ごはん
精白米 90

●酢豚
油 0.5
にんじん 15
ゆで塩 0.1
たけのこ(水煮) 15
たまねぎ 25
トマトケチャップ 5
砂糖 2
しょうゆ 4
酢 1
片栗粉 0.5
水
ピーマン 5
ゆで塩
揚げ油 適量
豚肉(角) 40
しょうが 1
しょうゆ 2.5
片栗粉 7.2

●塩だれキャベツ
キャベツ 70
ごま油 0.43
塩 0.35
白いりごま 1.4

●にらたまスープ
水 150
とり肉(皮なし) 12
たまねぎ 20
塩 0.8
中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
豆腐 36
片栗粉 1.2
水
にら 12
卵 24
ごま油 0.6

中高等部エネルギー752 kcal　中高等部たんぱく質 32.0 g
小学部エネルギー601 kcal　小学部たんぱく質 25.6 g

3（木）
しろパン　ももジャム
かぼちゃのグラタン
キャベツとコーンのスープ　ぎゅうにゅう

季節の食品のとうもろこしについて知る

●白パン（減塩） 50
●ももジャム 20

●かぼちゃのグラタン
油 0.6
とり肉(皮なし) 24
たまねぎ 36
にんじん 12
かぼちゃ 48
塩 0.6
こしょう 0.04
チーズ 7.2
油 4.2
小麦粉 4.2
牛乳 61.8
塩 0.12
マカロニ 12
ゆで塩
粉チーズ 3.5
パン粉 0.8

●キャベツとコーンのスープ
ベーコン 4.8
水 150
たまねぎ 12
にんじん 12
キャベツ 36
ホールコーン(冷) 18
塩 0.6
こしょう 0.02
スープの素 1.2
パセリ 0.3

中高等部エネルギー784 kcal　中高等部たんぱく質 29.0 g
小学部エネルギー627 kcal　小学部たんぱく質 23.2 g

4（金）
ごはん　あかしそごま　なんばんに＊
みそしる　ぎゅうにゅう

季節の食品のえだ豆について知る

●ごはん
精白米 90

●赤しそごま
白いりごま 2
赤しそ(粉) 0.5
水 適量

●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 2.3
しょうゆ 6.4
片栗粉 2.4
水

むきえだ豆(冷) 6
ゆで塩

●みそ汁
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
たまねぎ 18
豆腐 36
赤みそ(減塩) 5.4
白みそ(減塩) 5
生わかめ 6

中高等部エネルギー772 kcal　中高等部たんぱく質 28.4 g
小学部エネルギー617 kcal　小学部たんぱく質 22.7 g

7（月）
ごはん　さばのしおやき　もやしのおかかいため　そうめんスープ＊
たなばたゼリー　ぎゅうにゅう

七夕の行事食について知る

●ごはん
精白米 85

●さばの塩焼き
塩さば(切り身) 60

●もやしのおかか炒め
ごま油 0.8
にんじん 6
ゆで塩
もやし 54
砂糖 0.7
しょうゆ 2.8
チンゲン菜 10
ゆで塩
けずり節(かつお) 0.8
白いりごま 1.4

●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

行事食
「七夕」

中高等部エネルギー783 kcal　中高等部たんぱく質 29.4 g
小学部エネルギー627 kcal　小学部たんぱく質 23.6 g

8（火）
チキンクリームライス（ターメリックライス）
ボイルやさい　フレンチドレッシング
ぎゅうにゅう

ドレッシングについて知り、味わう

●ターメリックライス
精白米 95
ターメリック 0.05

●チキンクリームライス
油 0.8
とり肉(皮つき) 50
たまねぎ 65
にんじん 15
塩 1.3
こしょう 0.07
水 30
しめじ 15
エリンギ 5
油 7
小麦粉 7
牛乳 75
脱脂粉乳 7.2
パセリ 0.3

●ボイル野菜
にんじん 15
もやし 25
キャベツ 30
ゆで塩

●フレンチドレッシング
油 1.3
りんご酢 2.6
しょうゆ 2
洋辛子 0.2
砂糖 0.2
塩 0.04
たまねぎ 6.5

中高等部エネルギー806 kcal　中高等部たんぱく質 30.3 g
小学部エネルギー645 kcal　小学部たんぱく質 24.2 g

9（水）
ロールパン　ホキフライ
ラタトゥイユ　ポタージュ
はっこうにゅう

ラタトゥイユについて知る

●ロールパン(減塩) 50

●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 80

●中濃ソース 6

●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 6
水 適量
ズッキーニ 6
トマト水煮(缶) 10
トマトケチャップ 2.5
エリンギ 4
油 1
小麦粉 1
ピーマン 2.5
ゆで塩

●ポタージュ
油 0.6
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 35
にんじん 12
塩 1
こしょう 0.01
じゃが芋 60
水 60
油 3.6
小麦粉 3.6
生クリーム 8.4
パセリ 0.3

●はっこう乳 192.6

世界の料理
「フランス」

中高等部エネルギー824 kcal　中高等部たんぱく質 30.4 g
小学部エネルギー659 kcal　小学部たんぱく質 24.3 g

10（木）
マーボーどん（むぎごはん）
たまごスープ　すいか　ぎゅうにゅう

季節の食品のすいかについて知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●マーボー丼
油 0.5
にんにく 0.2
しょうが 0.3
豆板醤 0.3
豚ひき肉(もも) 30
砂糖 1.6
しょうゆ 3.8
トマトケチャップ 13
水 11
赤みそ(減塩) 3.3
豆腐(冷) 85
大豆ミート(小粒) 3
長ねぎ 15
片栗粉 2
水
ラー油 0.2

●卵スープ
油 0.6
ベーコン 2.4
とり肉(皮なし) 12
たまねぎ 18
水 150
塩 0.8
こしょう 0.04
ホールコーン(冷) 18
コーンピューレ(冷) 18
片栗粉 1.2
水
卵 24
パセリ 0.3

●すいか 41.67

中高等部エネルギー746 kcal　中高等部たんぱく質 32.9 g
小学部エネルギー597 kcal　小学部たんぱく質 26.3 g

11（金）
とりにくのてりやきどん（むぎごはん）
きざみのり　すいもの　ぎゅうにゅう

◎水分のとり方について知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●とり肉のてり焼き丼
揚げ油 適量
とり肉(皮なし) 42
とり肉(皮つき) 42
酒 1.2
塩 0.36
片栗粉 12.6
水 12
砂糖 1.8
しょうゆ 5.4
みりん 2.4
一味唐辛子 0.01
長ねぎ 8.4
さやいんげん 6
ゆで塩
白いりごま 0.6

●きざみのり（袋） 0.5

●吸い物
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
かんぴょう 4
にんじん 10
たまねぎ 18
油揚げ(冷) 5
塩 0.6
しょうゆ 1.8
小松菜 6
ゆで塩

中高等部エネルギー728 kcal　中高等部たんぱく質 31.9 g
小学部エネルギー582 kcal　小学部たんぱく質 25.5 g

14（月）
むぎごはん　なつやさいのカレー
ピクルス　ぎゅうにゅう

物語給食を通して夏野菜のカレーを味わう

●麦ごはん
精白米 85
米粒麦 10

●夏野菜のカレー
油 0.6
にんにく 0.6
しょうが 0.18
とり肉(皮つき) 30
とり肉(皮なし) 30
塩 0.12
こしょう 0.01
白ワイン 1.2
水 96
たまねぎ 72
にんじん 24
塩 1.4
ウスターソース 3.6
なす 12
ズッキーニ 12
かぼちゃ 36
オクラ 6
カレー粉 0.96
油 5.6
小麦粉 5.6

●ピクルス
きゅうり 50
砂糖 2.8
酢 4.2
塩 0.42

絵本
「なつやさいの
なつやすみ」より

中高等部エネルギー745 kcal　中高等部たんぱく質 27.9 g
小学部エネルギー596 kcal　小学部たんぱく質 22.3 g

15（火）
ごはん　ちくわのいそべあげ
きりぼしだいこんのベーコンに＊
けんちんじる　ぎゅうにゅう

川崎市内産の新じゃが芋について知る

●ごはん
精白米 90

●ちくわの磯辺揚げ
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 50
小麦粉 5
あおさ 0.5
水

●切り干し大根のベーコン煮
油 0.36
ベーコン 4.8
切り干し大根 8.4
にんじん 7.2
水 12
厚けずり節(かつお) 1.2
砂糖 0.48
しょうゆ 2.5
みりん 1.2
さやいんげん 3.6
ゆで塩

●けんちん汁
油 0.6
とり肉(皮なし) 18
ごぼう 12
にんじん 12
こんにゃく 12
水 150
厚けずり節(かつお) 3.6
新じゃが芋(市内産) 36
塩 0.6
豆腐 30
しょうゆ 3.6
長ねぎ 12

中高等部エネルギー762 kcal　中高等部たんぱく質 28.4 g
小学部エネルギー610 kcal　小学部たんぱく質 22.7 g

16（水）
ごはん　やきにく　さんしょくナムル
とうがんスープ　ぎゅうにゅう

季節の食品のとうがんについて知る

●ごはん
精白米 90

●焼肉
油 0.1
豚肉(もも) 35
豚肉(肩ロース) 35
しょうが 0.8
にんにく 0.3
酒 0.5
しょうゆ 0.7
油 0.6
たまねぎ 35
砂糖 0.6
しょうゆ 4.5
みりん 0.6
片栗粉 0.6
水

●三色ナムル
ごま油 0.6
にんにく 0.1
もやし 42
にんじん 18
ゆで塩
ほうれん草(冷) 18
ゆで塩
塩 0.5
みりん 0.1
ごま油 0.6
白いりごま 1.8

●とうがんスープ
水 150
とり肉(皮なし) 18
にんじん 12
とうがん 36
中華スープの素 1.8
塩 0.96
こしょう 0.01
しょうゆ 0.36
片栗粉 1.2
水
チンゲン菜 6

中高等部エネルギー708 kcal　中高等部たんぱく質 33.0 g
小学部エネルギー566 kcal　小学部たんぱく質 26.4 g

17（木）
ごはん　ふりかけ＊
とりにくとだいずのピリからあえ
はるさめのちゅうかスープ　ぎゅうにゅう

季節の食品のピーマンについて知る

●ごはん
精白米 90

●ふりかけ
けずり節(かつお) 0.8
白いりごま 1.2
しらす干し(ちりめん) 1
あおさ 0.2
塩 0.06
しょうゆ 0.2

●とり肉と大豆のピリ辛あえ
揚げ油 適量
ゆで大豆 20
片栗粉 3
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 33
とり肉(皮なし) 33
酒 1.3
塩 0.4
片栗粉 9.9
油 0.4
にんにく 0.4
長ねぎ 13
水 5
酒 2.3
砂糖 2.3
しょうゆ 3.5
豆板醤 0.26
ピーマン 9
ゆで塩

●春雨の中華スープ
油 0.6
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
たまねぎ 25
にんじん 15
水 150
たけのこ(水煮) 8
キャベツ 20
塩 0.84
こしょう 0.02
しょうゆ 1.2
中華スープの素 1.8
春雨 4.8
片栗粉 0.6
水
チンゲン菜 6
ごま油 0.6

中高等部エネルギー804 kcal　中高等部たんぱく質 35.7 g
小学部エネルギー643 kcal　小学部たんぱく質 28.6 g

※給食の食材の産地については、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイト（http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/）に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。（川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果）」）
なお、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

七夕の行事食「そうめんスープ」の紹介

七夕は、彦星と織姫のふたりが年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。

給食では、そうめんを天の川に見立てた、「そうめんスープ」が出ます。

そうめんスープの作り方

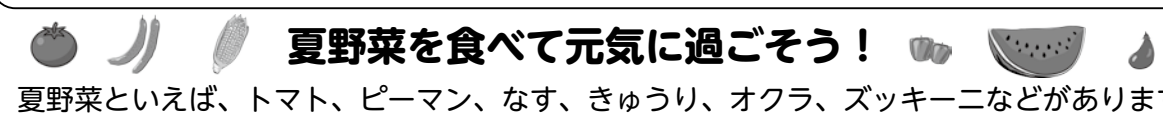
【材料】（中学年４人分）

だし汁	600cc（3 カップ）
とり肉（もも皮なし）	50 g
にんじん	60 g（2/ 5本）
塩	小さじ1/ 2
しょうゆ	大さじ1/ 2弱
なると	40 g
そうめん（乾）	30 g（2/ 3束）
ほうれん草	40 g（2株）

※作り方は家庭向けに変更しています。
※ほうれん草の代わりに、オクラ等を入れても良いでしょう。

【作り方】

①とり肉は小さめのひと口大、にんじんは短冊切り、なるとは薄切りにする。ほうれん草はラップに包み、600Wの電子レンジで40秒程度加熱する。冷水にとって冷やし、水気を切って2㎝の長さに切る。そうめんは半分に折り、固めにゆでる。
②鍋にだし汁を入れて加熱し、とり肉を入れ、適宜あくを取る。
③にんじんを入れ、やわらかくなったら、調味料を加え、なるとを入れる。
④そうめんとほうれん草を入れ、仕上げる。



夏野菜を食べて元気に過ごそう！

夏野菜といえば、トマト、ピーマン、なす、きゅうり、オクラ、ズッキーニなどがあります。これらの夏野菜には、約 90％以上の水分が含まれ、体温を下げる効果があります。
また、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富で、体の調子を整えます。給食では、夏野菜のカレー、ラタトゥイユなど多くの献立に使用しています。

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
かぼちゃのグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
そうめんスープ	そうめん			○
ホキフライ	ホキフライ			○
はっこう乳	はっこう乳		○	
各種パン				○
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。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第２期　令和７年７月31日(木)
（6月分）

・第３期　令和７年９月１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!

＊がついた料理はレシピを紹介しています。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。

川崎市教育委員会事務局