

令和7年度7月号

こんだて7カいつ

<給食目標>

○全体目標

よくかんで食べよう。暑さに負けない食事をしよう。

○小学部

肉や野菜をよくかんで食べよう。

好き嫌いをしないで食べよう。

○中学部

かむことの大切さを知り、よくかんで食べよう。

食事の量を考えて食べよう。

○高等部

かむことの大切さ、消化・吸収について知り、よくかんで食べよう。

食事のバランスや量を考えて食べよう。

茨城県立鹿島特別支援学校

かせんは
とくによくかんで
たべましょう。

のどが
かわくまえに
すいぶんほきゅうを



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナー ブロッコリーとツナのサラダ ダ コンスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご のりずあえ にくじゃが	カレーうどん (ソフトめん) (カレーじる) ぎゅうにゅう おさかなナゲット (小12 1個 小3-2個) もやしとキャベツあえ	マーボーなすどん (おぎごはん) (マーボーなす) ぎゅうにゅう ちゅうかあえ シークワサーゼリー
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
☆たなばたメニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ えだまめサラダ すましじる たなばたデザート	ミルクパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ほうれんそうとだいずのサラダ とりにくとやさいのげんまい いりスープ	おぎごはん ぎゅうにゅう さんまに カミカミサラダ なつやさいじる なっとう	ひやしうどん (ソフトめん) (ひやしうどんのぐ) (めんつゆ) ぎゅうにゅう かきあげ ソーダアイス	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご (小2個 中高3個) ごまあえ とんじる
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
だいずバターチキンカレー (おぎごはん) (だいずバターチキンカレー) ぎゅうにゅう コールスローサラダ タマゴプリン	フィッシュバーガー (まるパン) (しろみぎかなのフライ) (パックソース) (ボイルキャベツ) ぎゅうにゅう ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ (小2個 中高3個) かぼちゃサラダ なすのみそしる	ひやしちゅうか (ちゅうかめん) (ひやしちゅうかのぐ) (ひやしちゅうかスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小2個 中高3個) フルーツポンチ	ごはん りんごジュース まさばさいきょうづけ こんぶのにももの やさいのとうにゅうみそしる

9/1(月) 夏休み明け
ポークカレー (おぎごはん) (ポークカレー) ぎゅうにゅう コールスローサラダ ヨーグルト

砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

健康おやつの選び方

チェンジ!!

肥満やこわい
病気の原因に

カルシウムやビタミンなど
不足しがちな栄養を補える

けんこう
健康



7 月 きゅうしょくこんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日 (曜)	こんだて		体をつくるものになる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	調味料その他	小学部・中学部 12歳以下 (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学・高等部 13歳以上 (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・牛乳など (たんぱく質を多く含む)	野菜・きのこ類・海藻類など (ビタミン・ミネラルを多く含む)	米・パン・いも類・油など (炭水化物を多く含む)			
1 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン		644 26.9 2.9	790 32.5 3.7
	ウインナー		ぶた肉		さとう	しお こしょう		
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナフレーク	ブロッコリー		ドレッシング		
	コーンスープ		豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう アレルゲンフリーシチュールウ	しお こしょう		
2 (水)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ		580 24.4 1.6	727 29.0 2.0
	厚焼き玉子		けい卵		さとう でんぶん さとう	す しょうゆ		
	のり酢あえ		ツナフレーク	小松菜 もやし のり	さとう	しょうゆ す		
	肉じゃが		ぶた肉 えだまめ	たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも さとう	酒 みりん だし		
3 (木)	カレーうどん	ソフトめん			ソフトめん		729 27.2 5.9	854 31.1 7.3
		カレー汁	ぶた肉	たまねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ りんご	あぶら カレールウ	だし しょうゆ みりん 酒		
	おさかなナゲット 牛乳		あじ 牛乳		あぶら パン粉 小麦粉	カレー粉		
	もやしとキャベツあえ		かまぼこ	もやし キャベツ	ごま	しょうゆ		
4 (金)	マーボーなす丼	麦ご飯			こめ むぎ		550 17.1 1.4	678 20.6 1.8
		マーボーなす	みそ	なす ビーマン しょうが にんにく	あぶら さとう	トウバンジャン 酒 オイスターソース しょうゆ 中華だし		
	中華あえ							
	牛乳 シークワーサーゼリー		牛乳		シークワーサーゼリー			
7 (月)	麦ご飯 牛乳 セタデザート		牛乳		こめ 麦 マスカットゼリー		627 18.1 1.0	755 21.4 1.1
	星形コロッケ		とり肉 ぶた肉		じゃがいも あぶら			
	えだまめサラダ		えだまめ	チンゲン菜 赤ピーマン とうもろこし	さとう ごま油 ごま	りんご酢 しょうゆ		
	すまし汁		とうふ 魚肉すり身	えのきだけ にんじん 長ねぎ 干しいたけ	でんぶん	しょうゆ 酒 しお だし		
8 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン		612 25.2 2.1	746 30.1 2.6
	トマトオムレツ		けい卵 ぶた肉	トマト にんじん 玉ねぎ	さとう	しょうゆ		
	ほうれん草と大豆のサラダ		大豆 ベーコン	ほうれん草		ドレッシング		
	とり肉と野菜の玄米入りスープ		とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜	玄米 じゃがいも	コンソメ しお こしょう		
9 (水)	麦ご飯 牛乳 納豆		牛乳 納豆		こめ 麦		608 30.0 2.4	715 33.5 2.7
	さんま煮		さんま	しょうが	さとう	しょうゆ		
	カミカミサラダ		とり肉	切干大根 とうもろこし 小松菜	さとう	しょうゆ すしお		
	夏野菜汁		ベーコン あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ		だし		
10 (木)	ひやしうどん	ソフトめん めんつゆ			ソフトめん	めんつゆ	709 22.5 3.3	825 26.0 3.6
		ひやしうどんのぐ	かまぼこ とり肉	もやし わかめ きゅうり	ごま			
	かきあげ		大豆	玉ねぎ とうもろこし 人参 小松菜 ごぼう	さつまいも 米粉 あぶら			
	牛乳 ソーダアイス		牛乳		ソーダアイス			
11 (金)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ		543 20.7 1.6	710 26.1 2.2
	肉団子		とり肉	玉ねぎ とうもろこし 人参 小松菜 ごぼう	パン粉 小麦粉	しょうゆ		
	ごま和え			ほうれん草 もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	豚汁		ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう	あぶら	だし		
14 (月)	だいずバターチキンカレー	麦ご飯			こめ 麦		660 21.0 1.6	801 24.4 2.0
		大豆バターチキンカレー	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく トマト	だいずバター あぶら	カレー粉 こしょう		
	牛乳 タマゴプリン		牛乳 タマゴプリン					
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ さとう	す こしょう		
15 (火)	フィッシュバーガー	まるパン バックソース			まるパン	バックソース	595 22.9 2.2	685 26.3 2.6
		白身魚のフライ	スケソウダラ		あぶら パン粉 小麦粉			
	ボイルキャベツ			キャベツ				
	牛乳		牛乳					
16 (水)	ミネストローネ		ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ケチャップ コンソメ	610 24.3 0.9	806 31.9 1.2
	ご飯 牛乳		牛乳		こめ			
	とりのからあげ		とり肉		あぶら 小麦粉 でんぶん さとう	しょうゆ		
	かぼちゃサラダ		えだまめ ハム	かぼちゃ	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう しお		
17 (木)	なすのみそ汁		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ えのきだけ		だし	651 26.7 5.7	772 32.4 6.2
	冷やし中華	中華めん スープ			中華めん	スープ		
		冷やし中華の具	ハム かまぼこ とり肉	きゅうり にんじん もやし わかめ	ごま			
	牛乳		牛乳					
18 (金)	しゅうまい		ぶた肉	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	さとう	547 20.5 1.6	708 26.3 2.1
	フルーツポンチ			パインアップル 黄桃 りんご	サイダー風ゼリー さとう			
	ご飯 りんごジュース			りんごジュース	こめ			
	まさばの西京漬け		まさば みそ		さとう	みりん さけ		
9/1 (月)	昆布の煮物		さつまあげ	昆布 にんじん しらたき	さとう あぶら	しょうゆ みりん	622 19.3 1.6	763 23.0 2.1
	野菜の豆乳みそ汁		ぶた肉 豆乳 みそ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも	だし		
	ボークカレー	麦ご飯			こめ 麦			
		ボークカレー	ぶた肉 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	こしょう		
9/1 (月)	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト				622 19.3 1.6	763 23.0 2.1
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん とうもろこし	さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう す		