

令和6年度7月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	745 kcal
	鶏のから揚げ	242 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、上新粉、なたね油	鶏のから揚げ	669 kcal
	にらのみそ汁	69(55) kcal	にら、じゃがいも、りょくとうもやし、にんじん、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	にらのみそ汁	30.3 g
	牛乳	126 kcal	1本		26.2 g
2火	牛丼	514(411) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、かたくり粉、水	おかゆ 牛丼の具	702 kcal
	わかめスープ	62(50) kcal	カットわかめ、絹ごし豆腐、にんじん、りょくとうもやし、えのきたけ、鳥がらだし、固形中華スープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	わかめスープ	587 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		30.3 g
					23.9 g
3水	きなこ揚げパン	364(243) kcal	コッペパン(小学部:小、中学部・高等部:大)、なたね油、上白糖、きな粉、食塩	きなこ揚げパン粥	671 kcal
	具だくさんポトフ	126(101) kcal	豚もも肉、ウィンナー、なたね油、だいこん、じゃがいも、にんじん、れんこん、白ねぎ、ぶなしめじ、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	具だくさんポトフ	514 kcal
	カラフルサラダ	55(44) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	25.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		30.1 g
4木	【韓国の献立】				712 kcal
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	629 kcal
	鯖の韓国風煮	172 kcal	さば、しょうが、にんにく、白ねぎ、濃口しょうゆ、みりん、中ざら糖、コチジャン、赤だしみそ、ごま油、水、清酒、こんぶ	鯖の韓国風煮	28.1 g
	トック	106(85) kcal	トック、にんじん、玉葱、青ねぎ、干し椎茸、鳥がらだし、固形中華スープ、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	トック	20.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		
5金	【七夕献立】				728 kcal
	大豆ごはん	308(246) kcal	金賞健康米、蒸し大豆、にんじん、薄揚げ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、三温糖、食塩、なたね油	おかゆ 大豆ごはんの具	651 kcal
	プチ星のコロッケ	186 kcal	プチ星のコロッケ、なたね油	プチ星のコロッケ	21.6 g
	七夕汁	76(61) kcal	そうめん、オクラ、とうがん、さといも、にんじん、みりん、食塩、淡口しょうゆ、かつお節、こんぶ、水	七夕汁	25.2 g
	七夕星ものがたり	32 kcal	1個	七夕星ものがたり	
	牛乳	126 kcal	1本		
8月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	682 kcal
	鮭の塩バター焼き	159 kcal	鮭、食塩、こしょう、清酒、淡口しょうゆ、有塩バター	鮭の塩バター焼き	602 kcal
	カレーコンソメスープ	89(71) kcal	じゃがいも、ウィンナー、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、オリーブ油、鳥がらだし、コンソメ、ワイン風調味料(白)、みりん、淡口しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう、水	カレーコンソメスープ	28.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		25.6 g
9火	【高等部2年生お楽しみ献立】				825 kcal
	たけのこごはん	303(242) kcal	金賞健康米、たけのこ水煮、にんじん、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩、なたね油	おかゆ たけのこごはんの具	743 kcal
	豚汁	105(84) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	豚汁	30.9 g
	手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	23.3 g
	個包装トマトケチャップ	10 kcal	1袋	個包装トマトケチャップ	
	こだわり極プリン	143 kcal	1個	こだわり極プリン	
	アップルジュース	93 kcal	1本	アップルジュース	
10水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	716 kcal
	鶏のマスタード焼き	171 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、にんにく、濃口しょうゆ、はちみつ、マスタード	鶏のマスタード焼き	601 kcal
	夏野菜トマト煮込み	114(91) kcal	かぼちゃ、にんじん、玉葱、なす、ウィンナー、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、三温糖、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	夏野菜トマト煮込み	32.2 g
	あんずジャム	29 kcal	1個	あんずジャム	29.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
11 木	【沖縄県の献立】				756 kcal
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	674 kcal
	ゴーヤのかきあげ	138 kcal	にがうり、玉葱、かぼちゃ、スイートコーン水煮、なたね油、薄力粉、かたくり粉、食塩、水	ゴーヤのかきあげ	24.8 g
	きのこレタススープ	98(78) kcal	鶏もも肉、レタス、ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱、にんじん、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水、かたくり粉	きのこレタススープ	20.2 g
	ソフルレモン	86 kcal	1個	ソフルレモン	
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
12 金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	644 kcal
	チンジャオロース	153(122) kcal	和牛もも肉、しょうが、なたね油、食塩、こしょう、清酒、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ水煮、エリンギ、濃口しょうゆ、三温糖、かたくり粉、水	チンジャオロース	538 kcal
	豆腐中華スープ	63(50) kcal	絹ごし豆腐、チンゲンサイ、にんじん、玉葱、固形中華スープ、鳥がらだし、食塩、こしょう、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	豆腐中華スープ	26.6 g
	ゆでとうもろこし	45 kcal	とうもろこし、食塩	コーンペースト	14.5 g
	ジョアプレーン	75 kcal	1本	ジョアプレーン	
16 火	コッペパン	184 kcal	1個(全学部:小)	パン粥	697 kcal
	ミートスパゲティ	301(241) kcal	スパゲッティ・マカロニ、牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、こしょう、にんにく、ワイン風調味料(赤)、オリーブ油、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖	ミートスパゲティ	620 kcal
	夏野菜スープ	86(69) kcal	とうがん、レタス、玉葱、にんじん、スイートコーン水煮、セロリー、ウィンナー、コンソメ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、水	夏野菜スープ	28.3 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		25.8 g
17 水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	623 kcal
	鱈の香味ダレかけ	86 kcal	あじ、食塩、清酒、しょうが、青ねぎ、りんごピューレ、ごま、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、水	鱈の香味ダレかけ	540 kcal
	厚揚げのみそ汁	103(82) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	32.7 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		16.2 g
18 木	茄子チキンカレー	513(410) kcal	金賞健康米、鶏もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(赤)、しょうが、なたね油、なす、玉葱、にんじん、トマト水煮、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、鳥がらだし、りんごピューレ、水	おかゆ 茄子チキンカレーのルウ	765 kcal
	キャベツサラダ	73(58) kcal	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、三温糖、淡口しょうゆ、オリーブ油	キャベツサラダ	647 kcal
	あんぱん 杏仁フルーツ	53 kcal	みかん缶詰、やわらか杏仁豆腐	杏仁フルーツ	23.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		27.9 g