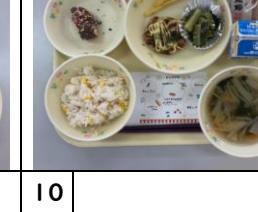
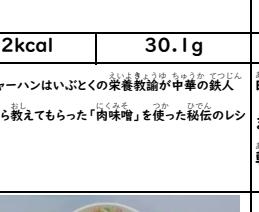
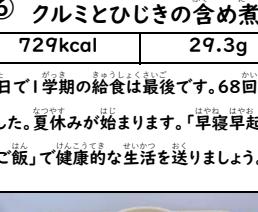
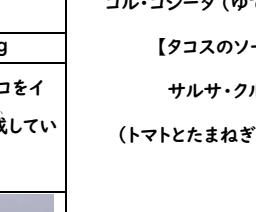


令和7年度

## 7月 学校給食献立予定表

鹿児島県立指宿特別支援学校

月	火	水	木	金		
献立	<p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ 鶏肉のレモン味噌焼き</li> <li>④ ブロッコリーとカリフラワーのソテー</li> <li>⑤ ★あさりのすまし汁</li> <li>⑥ ★海藻サラダ</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ ★アジチーズフライ</li> <li>④ もやしと青菜のカレーソテー</li> <li>⑤ ★なすのみそ汁</li> <li>⑥ ★リンゴゼリー</li> </ul>	<p>3 夏祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① どうもろこしごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ ★いかのお好み焼き風</li> <li>④ ★フライドポテト・たたききゅうり</li> <li>⑤ 野菜のスープ</li> <li>⑥ チョコバナナ</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ いわしの蒲焼き</li> <li>④ 野菜のアーモンドみそ和え</li> <li>⑤ なづやさい 夏野菜のおから汁</li> <li>⑥ ★あべかわ団子の黒蜜かけ</li> </ul>		
エネルギー	たんぱく質	697kcal 27.7g	627kcal 24g	726kcal 22.2g		
献立のポイント	<p>あさりは日本でよく食べられている二枚貝です。貝殻の形は二枚貝と巻き貝に分けられます。ハマグリは二枚貝、サザエは巻き貝です。さて、アワビはどうでしょうか?</p>    					
献立	<p>7 夏祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 七夕ちらし寿司</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ オクラのすまし汁</li> <li>④ そうめんサラダ</li> <li>⑤ フルーツポンチ</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① コッペパン</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ 鶏肉のオニオンソース</li> <li>④ ★カレー風味のマカロニサラダ</li> <li>⑤ ★ホワイトシチュー</li> <li>⑥ さつまいものレモン煮</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ ★焼き肉～手作りソース～</li> <li>④ わかめ汁</li> <li>⑤ ミルクティゼリー</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 田中Tのツナと昆布の炊込みごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ サケの塩こうじ焼き</li> <li>④ かいのこ汁</li> <li>⑤ 切り干し大根の納豆和え</li> <li>⑥ ★りんご</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ ★からあげ</li> <li>④ 野菜のレモン和え</li> <li>⑤ たまねぎとトマトのみそ汁</li> <li>⑥ 大豆と昆布の五目煮</li> </ul>	
エネルギー	たんぱく質	657kcal 19.1g	775kcal 34.9g	646kcal 25.5g	670kcal 33.9g	708kcal 35.1g
献立のポイント	<p>七夕は1年に一度、織姫と彦星が天の川を渡り、会うことができる日です。今日の夜は空を見上げてみてください。</p>    				<p>今日は田中Tの献立です。給食室まえにレシピを掲示しますので、ぜひ夏休みに作ってみてください。</p> <p>レモンはミカン科の柑橘類です。酸味が強く、果汁を飲み物や菓子に加工して利用します。別名を「枸橼」といい、クエン酸の名前の由来となっています。</p>	
献立	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ★ポークカレー</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ 茎わかめのサラダ</li> <li>④ ★フルーツヨーグルト</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ★陳建一のチャーハン</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ わかめスープ</li> <li>④ 揚げ餃子</li> <li>⑤ ラーメンサラダ</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① ごはん</li> <li>② 牛乳</li> <li>③ ★ハンバーグのキノコソースかけ</li> <li>④ にんじんのグラッセ</li> <li>⑤ だいこんのみそ汁</li> <li>⑥ クルミとひじきの含め煮</li> </ul>	<p>17 食育の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① タコスのパン(ピタパン)</li> <li>② タコスの具・ソース</li> <li>③ 牛乳</li> <li>④ とりにく 鶏肉のメキシコ風スープ</li> <li>⑤ リンゴのヨーグルト和え</li> <li>⑥ 小さいパン</li> </ul>	<p>☆メキシコ献立について☆</p> <p>トルティーヤ (どうもろこしの平たいパン)</p> <p>【タコスの具】</p> <p>カルネアサーダ(うしのステーキ)</p> <p>コル・コシーダ(ゆでキャベツ)</p> <p>【タコスのソース】</p> <p>サルサ・クルダ (トマトとたまねぎのソース)</p> <p>レチエ(牛乳)</p> <p>パネシージョ(小さいパン)</p> <p>ジョグール・マンサン (リンゴのヨーグルト和え)</p> <p>カルド・デ・ポジョ</p>	
献立のポイント	<p>私たちが普段「わかめ」として食べるのは「葉体(ようたい)」と呼ばれる部分です。「茎わかめ」は「中芯」、「めかぶ」は「胞子葉」を食べます。捨てるところがない、エシカルな食材ですね。</p>    				<p>Hola! 食育の日第3弾はメキシコをイメージした献立です。動画も作成していますのでぜひみてください。</p>	

\*天候などにより、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。児童生徒のアレルギー表示は、字体を丸文字・斜体に変更してあります。※裏面もあります。