

[配布用献立表]

2024年 7月

都立水元特別支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23親子丼 19野菜の梅和え 23味噌汁 (じゃが芋玉ねぎ小松菜) 08メロン	鶏もも肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	494 kcal 21.5 g 13.3 g 2.6 g
2火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 08ミルクパン 23白身魚フライ 千切りキャベツ 23大豆のつぶつぶスープ 23ブルーベリーヨーグルト	めかじき、大豆(乾)、ベーコン	★牛乳、★ヨーグルト	★ミルクパン、★薄力粉、★パン粉(生)、じゃがいも、上白糖	521 kcal 25.8 g 23.7 g 2.0 g
3水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏肉の香味じょうゆ焼き 22いんげんのわりごま和え 08小松菜とじゃこの煮返し 23野菜汁	鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、じゃがいも	477 kcal 22.5 g 13.7 g 2.0 g
4木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23和風ハンバーグ 23じゃが芋の素揚げ 24千草和え 23味噌汁 (なす油揚げ)	和牛モモ肉、豚ひき肉、★たまご、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、じゃがいも、★パン粉(生)	535 kcal 26.0 g 16.1 g 2.2 g
5金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23鮭の五目寿司 08茹とうもろこし 24そうめん汁 (七夕) 23フルーツポンチ	油揚げ、★たまご、しろさけ	★牛乳	精白米、三温糖、★そうめん、★焼きふ(板ふ)、上白糖	506 kcal 19.8 g 13.4 g 2.3 g
8月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17妻ご飯 23蒸し鶏の薬味ソースがけ 23五目きんぴら 24味噌汁 (南瓜玉葱油揚げ)	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、★おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも	508 kcal 22.7 g 14.0 g 2.4 g
9火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23キムチチャーハン 23チヨレギサラダ 24わかめスープ 08小玉すいか	豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐	★牛乳、焼きのり、生わかめ	精白米	473 kcal 17.9 g 15.8 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23冷やし中華 23なすの中華あえ「普」 18冷凍みかん	鶏肉胸(皮なし)	★牛乳	★中華めん(生)、三温糖	490 kcal 23.2 g 14.4 g 3.6 g
11木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23あじフライ 08オクラとしめじのごま和え 23切干大根の煮物 23みそ汁 (キャベツ生揚げ)	まあじ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳	精白米、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖	569 kcal 26.0 g 20.6 g 2.2 g
12金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉ソフトフランスパン 24チキンソテーきのこクリーム 23マセドアンサラダ 18ラタトゥイユ 24ジュリエンスープ	鶏もも肉	★牛乳、★生クリーム、★ヨーグルト	★国産小麦粉ソフトフランスパン、★薄力粉、じゃがいも	469 kcal 20.6 g 25.6 g 2.7 g
16火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マンボウ豆腐 18きゅうりともやしの中華和え 23冬瓜と干し貝柱のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、干しホタテ貝柱	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	557 kcal 30.2 g 19.8 g 2.6 g
17水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23夏野菜カレーライス 23トマトサラダ 08小玉すいか	豚もも肉	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、★薄力粉、上白糖	569 kcal 19.4 g 19.6 g 1.9 g
18木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23枝豆ごはん 23鮭の西京焼き 08ピーマンの金平 17野菜とわかめの酢の物 23とん汁	油揚げ、生鮭、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	490 kcal 26.8 g 14.8 g 2.3 g
19金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23なすミートソースバグティ 18かみかみ寒天サラダ 08メロン	和牛モモ肉、豚もも肉	★牛乳、★パルメザンチーズ、てんぐさ	★スバグティ(乾)、三温糖	551 kcal 24.6 g 21.9 g 1.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

7月12日(金) 世界の料理 「フランス」 給食紹介



☆ソフトフランスパン



給食では柔らかいパンにしましたが、フランスでは、硬いフランスパンがよく食べられています。ソースをつけたり、ラタトゥイユをのせて食べてみましょう。

☆チキンソテー きのこクリームを添えて



フランス料理の特徴の1つがソースです。今回はチキンソテーに、きのこがたっぷり入ったクリームソースを合わせます。

☆マセドアンサラダ



マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。ころころと角切りの野菜が入ったサラダです。

☆ラタトゥイユ



フランス南部の家庭的な料理です。トマト、なす、ズッキーニなどの野菜を炒めて煮込んだ料理です。

☆ジュリエンスープ



ジュリエンスープとは、フランス語で「千切り」という意味です。千切りの野菜が入ったスープです。