

7月 給食こんだて表



兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
ぎょうじしよく たなばた 行事食～七夕～ 七夕は、天の川をはさんで輝く「織姫」と「彦星」が、一年に一度だけ会うことのできる日です。織姫が織る糸に由来して、そうめんやひやむぎが食べられるようになりました。 給食では、そうめんを天の川に、オクラを星にみたてた「そうめん汁」が出ます。 		1 こがたパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユスパゲティー うみとはたけのサラダ	2 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため やきとうもろこし ワカメスープ	3 ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のあげになすのみそしる
6 ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくピーマンいため マカロニサラダ ちんげんさいのスープ	7 ★七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロケ きゅうりとささみのうめあえ そうめんじる たなばたゼリー	8 こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン パプリカサラダ ヨーグルト	9 ごはん ぎゅうにゅう とりチャーシュー とうがんのそぼろにトマトとたまごのスープ	10 ごはん ぎゅうにゅう さわらのチリソース こまつなのごまあえ とうふのみそしる
13 ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしぐれにオクラのうめあえ かきたまじる	14 ごはん ぎゅうにゅう アジのてりやき かぼちゃのにもものぶたじる	15 コッペパン ぎゅうにゅう ボロニアカツ こまつなサラダ コーンスープ みかんゼリー	16 なつやさいカレー ぎゅうにゅう ピクルス	17 終業式
20 	21～ 	※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。 7月の目標 好き嫌いせず^すに^き食べよう^た なつ やさい た		

暑くなってくると食欲も落ちやすくなりますが、いろいろな食べものを食べて、暑い夏をのりきましよう！
食べものには体の中の働きにより3つのグループに分けることができます。

肉、魚、卵、豆、牛乳など、たんぱく質やカルシウムを含む食品で、体を作るもとになります。
成長期には特に大切な食品です。

ごはん、パン、めん、いも、油脂、砂糖など、体を動かすエネルギーのもとになる食品です。



なつ やさい た
夏野菜を食べよう



野菜、果物、きのこなどビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食品で、体の調子を整え免疫力を高めるために必要な食品です。

令和8年度

7月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)					
献立名	こがたバン 牛乳 ラタトゥイユスパゲティ 海と畑のサラダ			ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め やきとむろこし ワカメスープ			ごはん 牛乳 高野豆腐のあげ煮 なすのみそ汁			ごはん 牛乳 牛肉ピーマン炒め マカロニサラダ チンゲン菜のスープ			ごはん 牛乳・セタゼリー 星のコロッケ きゅうりとささみの梅和え そうめん汁			黒糖バン 牛乳 チリコンカン パプリカサラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 鶏チャーシュー とうがんのそぼろ煮 トマトと卵のスープ			ごはん 牛乳 鰯のチリソース 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁			ごはん 牛乳 豚のしぐれ煮 オクラの梅和え かきたま汁			ごはん 牛乳 あじの照り焼き かぼちゃの煮物 豚汁					
材料名および使用量 (g)	こがたバン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	黒糖バン	1こ	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□			
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○			
	スパゲティ	48	□	豚もも肉	60	○	高野豆腐	12	○	牛肉	45	○	ほしのコロッケ	1こ	□	豚挽肉	40	○	鶏もも肉	1枚	○	さわら	1切	○	豚もも肉	55	○	あじ	1切	○			
	ソーセージ	20	○	たまねぎ	40	△	かたくり粉	5	□	料理酒	1	△	サラダ油	5	□	鶏レバー	5	□	こいくちしょうゆ	2.5	○	食塩	0.2	○	しらたき	20	△	こいくちしょうゆ	2.8	○			
	たまねぎ	35	△	パプリカ	10	△	サラダ油	5	□	たまねぎ	30	△	蒸しささみ	15	○	レッドキドニー	3	○	料理酒	2.5	○	料理酒	1	○	ごぼう	20	△	料理酒	2	○			
	なす	15	△	にら	8	△	鶏もも肉	18	○	ピーマン	30	△	きゅうり	25	△	たまねぎ	50	△	三温糖	1.2	□	かたくり粉	4.5	□	生姜	0.5	△	みりん	1.5	△			
	パプリカ	8	△	にんにく	0.4	△	たまねぎ	30	△	にんにく	0.3	△	緑豆やし	15	△	にんじん	15	△	オイスターソース	0.5	□	サラダ油	4	□	ごま油	1.5	□	かぼちゃ	50	△			
	ズッキーニ	8	△	しょうが	0.3	△	小松菜	15	△	しょうが	0.3	△	梅干し	2	△	じゃがいも	50	□	にんにく	0.2	△	たまねぎ	10	△	料理酒	1	△	さつま揚げ	10	○			
	トマト	15	△	ごま油	1	□	水	50	△	ごま油	1.2	□	こいくちしょうゆ	1.5	□	サラダ油	1	□	しょうが	0.2	△	にんじん	5	△	三温糖	1.5	□	昆布だし	0.3	○			
	にんにく	0.3	△	こいくちしょうゆ	2.6	△	削り節	1.5	○	三温糖	1	□	三温糖	0.8	□	にんにく	0.2	△	とうがん	45	△	えのきたけ	5	△	こいくちしょうゆ	3	△	みりん	0.5	□			
	サラダ油	1.5	□	みりん	2	□	昆布だし	0.3	△	こいくちしょうゆ	3	△	そうめん(乾)	10	△	カットトマト缶	15	△	豚挽肉	10	○	しょうが	0.2	△	しょうが	0.2	△	水	10	○	料理酒	0.5	○
	オリーブ油	1.5	□	食塩	0.1	△	しょうが	0.4	△	みりん	1	△	しょうが	10	△	トマトケチャップ	7	△	干しいたけ	0.5	△	にんにく	0.2	△	みりん	0.5	△	うすくちしょうゆ	2	○	料理酒	0.5	○
	食塩	0.4	□	こしょう	0.02	□	料理酒	1	□	こしょう	0.01	□	鶏豆腐	10	○	ウスターソース	1.5	△	サラダ油	0.5	□	ごま油	1	□	オクラ	15	△	みりん	0.3	○	うすくちしょうゆ	2	○
	こしょう	0.01	□	とうもろこし	40	△	こいくちしょうゆ	3.5	△	かたくり粉	0.8	□	鶏むね肉	10	○	カレー粉	0.1	△	昆布だし	0.3	△	トマトケチャップ	5	△	えのきたけ	10	△	豚もも肉	15	○	みそも肉	0.5	○
	トマトケチャップ	8	□	こいくちしょうゆ	1	□	みりん	1.5	□	マカロニ	12	□	にんじん	10	△	にんじん	10	△	食塩	0.3	□	うすくちしょうゆ	1.2	□	キャベツ	15	△	ごぼう	8	△	大根	12	△
	ウスターソース	2	□	カットわかめ	1.3	○	かたくり粉	1.5	□	にんじん	10	△	きゅうり	10	△	オクラ	8	△	水	0.02	△	料理酒	0.5	□	うすくちしょうゆ	0.3	○	かぼちゃ	50	△	にんじん	12	△
	芽ひじき	0.8	△	根深ねぎ	10	△	なす	20	△	きゅうり	10	△	チキンハム	4	○	削り節	2	○	きゅうり	2.2	△	うすくちしょうゆ	0.05	△	梅干し	2	○	にんじん	12	△	油揚げ	5	○
	キャベツ	20	△	チキンスープ	16	△	豆腐	10	△	マヨネーズ	4.5	△	米酢	1	□	昆布だし	0.5	△	みりん	0.3	△	料理酒	0.5	□	かたくり粉	1	□	こいくちしょうゆ	1	□	つくこんにやく	8	○
	きゅうり	5	△	中華スープ	0.5	△	油揚げ	6	△	米酢	1	□	米酢	1	□	七タゼリー	1こ	□	かたくり粉	1	□	みりん	0.3	△	小松菜	25	△	三温糖	0.7	□	油揚げ	5	○
	にんじん	5	△	いりごま	0.5	□	みそ	8	○	米酢	1	□	米酢	1	□	セタゼリー	1こ	□	かたくり粉	1	□	みりん	0.3	△	水	20	○	ふなしめじ	10	△	葉ねぎ	4	△
スイートコーン	8	△	うすくちしょうゆ	1.5	△	煮干しだし	3	○	米酢	0.5	△	米酢	0.5	△	(日向夏ゼリー)			水	20	○	トマト	30	△	キャベツ	20	△	木綿豆腐	10	△	サラダ油	0.8	○	
ツナフレーク	8	○	食塩	0.2	□	昆布だし	0.3	△	米酢	0.1	△	三温糖	0.1	△				こいくちしょうゆ	10	△	根菜ねぎ	10	△	いりごま	1	□	にんじん	10	△	煮干しだし	2	○	
米酢	1.4	□	こしょう	0.01	□				こしょう	0.01	□	こしょう	0.01	□				三温糖	0.8	□	えのきたけ	10	△	三温糖	0.8	□	鶏卵	12	○	昆布だし	0.2	○	
うすくちしょうゆ	1.8	□																鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
三温糖	0.3	□																鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
こしょう	0.01	□																鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	
																		鶏卵	15	○	葉ねぎ	5	△	三温糖	0.8	□	木綿豆腐	20	○	みそ	6.5	○	

日・曜

15日(水)

16日(木)

コッペパン
牛乳・みかんゼリー
ポロニアカツ
こまつなサラダ
コーンスープ

ごはん
牛乳
夏野菜カレー
ピクルス

コッペパン	1こ	精白米	92
普通牛乳	206	普通牛乳	206
ポロニアカツ	1枚	鶏もも肉	40
サラダ油	5	ひよこまめ(ゆで)	8
小松菜	24	たまねぎ	50
キャベツ	20	かぼちゃ	30
にんじん	10	なす	10
ツナフレーク	8	にがうり	8
米酢	1.5	カットトマト缶	5
オリーブ油	0.5	にんにく	0.5
食塩	0.2	サラダ油	2
こしょう	0.01	カレールー	17
たまねぎ	20	カレー粉	0.03
ひよこまめ(ゆで)	8	大根	20
スイートコーン	10	にんじん	10
コーンペースト	32	きゅうり	20
パセリ	0.2	米酢	4
チキンスープ	16	水	2.5
コンソメ	0.8	三温糖	2
サラダ油	1	食塩	0.2
食塩	0.2	カレー粉	0.01
こしょう	0.01		
みかんゼリー	1		

エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
655kcal 24.5g 23.9g	692kcal 22.6g 21.7g

材料名および使用量 (g)

中学

夏休みの食生活

1学期最後の月になりました。夏休みは、学校がないことや暑さで生活リズムがくずれやすくなります。夏休みの間も元気に過ごせるように、食生活で気をつけることを確認しましょう。

■ 1日3回の食事を規則正しくしよう

子どもが健やかに成長していくためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。朝、昼、夕3回の食事をいつもと同じ時間にとることで、生活のリズムを整えることができます。

■ バランスのよい食事をしよう

暑くて食欲がおちると、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品やビタミンを含む野菜や果物を多く取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養バランスがとりやすくなります。

■ 上手に水分補給をしよう

水分補給は少しずつこまめに行うとよいとされています。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。冷たすぎる飲み物は食欲低下させるので気を付けましょう。水分補給は、カリウムなどのミネラルもとることができる麦茶がおすすめです。

■ カルシウムをとりよう

給食がない日は、たんぱく質以外のほとんどの栄養素で不足しているという調査の結果があります。特にカルシウムが不足しがちなので、夏休み中もカルシウムを多く含む食品(牛乳、大豆・大豆製品、小魚、青菜、ひじきなど)を意識して取り入れるようにしましょう。

○：赤色の食品 (体をつくるものになるもの)

□：黄色の食品 (熱や力になるもの)

△：緑色の食品 (体の調子を整えるもの)

※学年ごとに量を調整しています。

分量は中学部を基準とし、幼稚園は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

■ 間食の時間と量を決めよう

おやつをたくさん食べると食事が食べられずに必要な栄養がとれなくなったり、夏バテの原因になったりします。おやつは食べる時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをしていつまでも食べ続けないようにしましょう。おやつの量の目安は200kcalです。果物やヨーグルト、チーズがおすすめです。

夏休みの食生活

1学期最後の月になりました。夏休みは、学校がないことや暑さで生活リズムがくずれやすくなります。

夏休みの間も元気に過ごせるように、食生活で気をつけることを確認しましょう。

■ 1日3回の食事を規則正しくしよう

子どもが健やかに成長していくためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。朝、昼、夕3回の食事をいつもと同じ時間にとることで、生活のリズムを整えることができます。

■ バランスのよい食事をしよう

暑くて食欲がおちると、ついつい冷たいめん類などに偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品やビタミンを含む野菜や果物を多く取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養バランスがとりやすくなります。

■ 上手に水分補給をしよう

水分補給は少しずつこまめに行うとよいとされています。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。冷たすぎる飲み物は食欲低下させるので気を付けましょう。水分補給は、カリウムなどのミネラルもとることができる麦茶がおすすめです。

■ カルシウムをとろう

給食がない日は、たんぱく質以外のほとんどの栄養素で不足しているという調査の結果があります。特にカルシウムが不足しがちなので、夏休み中もカルシウムを多く含む食品(牛乳、大豆・大豆製品、小魚、青菜、ひじきなど)を意識して取り入れるようにしましょう。

○：赤色の食品 (体をつくるもとになるもの)
□：黄色の食品 (熱や力になるもの)
△：緑色の食品 (体の調子を整えるもの)
※学年ごとに量を調整しています。
分量は中学部を基準とし、幼稚園は×0.6、小低は×0.7、小高は×0.9、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

■ 間食の時間と量を決めよう

おやつをたくさん食べると食事が食べられずに必要な栄養がとれなくなったり、夏バテの原因になったりします。おやつは食べる時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをしていつまでも食べ続けないようにしましょう。おやつの量の目安は200kcalです。果物やヨーグルト、チーズがおすすめです。