

令和7年7月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

							中・高	しょう 1～3ねん	しょう 4～6ねん	
日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか ちにく 血や肉になる	き ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	
							食塩相当量	しょうえん そうとう りょう	しょうえん そうとう りょう	
1 火			ちゅうかスープ マーボー豆腐 キャベツサラダ	こおり豆腐 もめん豆腐 みそ ツナ とりひきにく ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゃがいも はるさめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	しめじ にんじん たまねぎ にら しいたけ キャベツ きゅうり あかパプリカ	802 kcal 30.3 g 23.8 g 2.2 g	487 kcal 20.9 g 18.1 g 1.5 g	701 kcal 27.3 g 21.9 g 2.1 g	
2 水			きのこスープ ラタトゥイユ だいずもやしのマヨサラダ	とりもも だいず ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゅっこくまい はるさめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	えのき しめじ しいたけ なす スズキーニ ためねぎ セロリ トマト こまつな きゅうり だいずもやし	808 kcal 28.5 g 25.8 g 1.8 g	495 kcal 19.6 g 19.2 g 1.3 g	704 kcal 25.4 g 24.0 g 1.8 g	
3 木			にらたまじる ぶたにくとやさいのもの からしあえ	たまご こおり豆腐 みそ にぼし ぶたにく ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゃがいも かたくりこ こんにゃく あぶら さとう	にら にんじん しいたけ たけのこ こまつな もやし	857 kcal 34.0 g 30.5 g 2.2 g	522 kcal 23.2 g 22.5 g 1.5 g	749 kcal 30.6 g 28.2 g 2.1 g	
4 金			かぼちゃのみそしる キャベツメンチカツ ちゅうかあえ	こおり豆腐 みそ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく らんばく ぎゅうにゅう	強化米 こめ さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら パンこ かたくりこ こむぎこ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな もやし	810 kcal 25.9 g 23.4 g 1.9 g	496 kcal 18.2 g 17.8 g 1.4 g	685 kcal 22.3 g 20.7 g 1.6 g	
7 月	★七夕献立★ たなばた こんだて									
			あまのがわスープ ほしがたコロッケ にんじんのおかかいため たなばたデザート（フルーツゼリー）	なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	強化米 こめ そうめん ふ あ ぶら ごまあぶら たなばたゼリー	オクラ たまねぎ コーン にんじん	846 kcal 26.2 g 22.7 g 2.3 g	526 kcal 18.2 g 17.3 g 1.6 g	722 kcal 22.8 g 20.8 g 2.0 g	
8 火			あつあげのみそしる あおじそいりとりつうね ツナサラダ	なまあげ にぼし あおじそいりとりつくね かつおフレーク ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら さとう	しめじ にんじん もやし ピーマン	786 kcal 29.2 g 26.8 g 1.9 g	514 kcal 22.3 g 22.3 g 1.6 g	697 kcal 27.1 g 25.5 g 1.8 g	
9 水			タコライスのぐ みずなのスープ こんにゃくのごまあえ	とりひきにく だいずミート チーズ ひじき みそ ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら さとう はるさめ サラダこんにゃく さとう ねりごま	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ みずな だいずもやし きゅうり こまつな	791 kcal 31.5 g 22.4 g 2.3 g	479 kcal 21.8 g 17.1 g 1.5 g	692 kcal 28.6 g 20.9 g 2.2 g	
10 木	★納豆の日★ なっとう ひ									
			なすのみそしる とりのしょうがやき ごもくなっとう	なまあげ みそ とりもも なっとう しらす しおこんぶ ぎゅうにゅう	強化米 こめ さとう	なす もやし たまねぎ コーン しいたけ こねぎ	832 kcal 40.2 g 27.4 g 2.2 g	534 kcal 29.7 g 22.2 g 1.6 g	706 kcal 34.5 g 23.8 g 2.0 g	
11 金			カレーうどん こんにゃくサラダ バナナ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ソフトめん じゃがいも かたくりこ サラダこんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん ブロッコリー バナナ	863 kcal 35.7 g 26.7 g 2.4 g	594 kcal 24.8 g 20.2 g 1.8 g	731 kcal 30.7 g 24.7 g 2.2 g	
14 月			とうふのみそしる ハンバーグデミソース しらすのマヨあえ	もめん豆腐 あぶらあげ わかめ みそ しらす ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら パター さといも マヨネーズ	ねぎ しいたけ もやし	842 kcal 33.7 g 28.4 g 2.7 g	615 kcal 26.6 g 22.4 g 2.0 g	729 kcal 30.0 g 25.7 g 2.4 g	
15 火			こまつなのスープ タラのムニエルクリームソースがけ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	こおり豆腐 たら ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト	強化米 こめ こむぎこ あぶら バター さとう	コーン こまつな たまねぎ しいたけ ブロッコリー にんじん みかん ようなし	809 kcal 33.7 g 21.1 g 1.7 g	491 kcal 23.0 g 16.3 g 1.0 g	668 kcal 27.4 g 17.9 g 1.3 g	
16 水			チョコレートクリーム ごぼうスープ タンドリーチキン まめサラダ	とりもも ヨーグルト だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン チョコレート じゃがいも あぶら さつまいも マヨネーズ	だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ	833 kcal 36.7 g 35.6 g 3.0 g	564 kcal 25.7 g 26.8 g 2.0 g	734 kcal 31.3 g 31.0 g 2.5 g	
17 木			いんげんとぶたにくのとうにゅうスープ スパニッシュオムレツ ひじきマヨサラダ	ぶたにく とうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	強化米 こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも しらたき マヨネーズ	いんげん キャベツ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう	874 kcal 33.9 g 30.6 g 2.4 g	532 kcal 23.1 g 22.5 g 1.5 g	764 kcal 30.7 g 28.4 g 2.3 g	
18 金			ミートソース オクラとワタンスープ キャベツサラダ	とりひきにく だいずミート だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう はるさめ	にんじん たまねぎ しいたけ スズキーニ なす トマト オクラ キャベツ ブロッコリー しめじ	846 kcal 40.9 g 24.6 g 2.7 g	520 kcal 26.3 g 18.5 g 1.7 g	740 kcal 36.1 g 22.8 g 2.4 g	
21 月	うみひ 海の日									
22 火			しいたけのスープ こまつなサラダ	ぶたにく だいずミート こおりとうふ ぎゅうにゅう	強化米 こめ じゃがいも あぶら はるさめ さとう	にんじん たまねぎ なす ピーマン だいこん しいたけ こまつな もやし あかパプリカ	872 kcal 30.9 g 29.6 g 2.9 g	533 kcal 21.4 g 21.9 g 1.9 g	795 kcal 28.6 g 27.5 g 2.7 g	
23 水	いちがっきしゅうぎょうしき 一学期終業式									
学校給食摂取基準							月平均栄養価	831 kcal	527 kcal	721 kcal
中学・高等部エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 食塩2.5g未満								32.8 g	23.0 g	28.9 g
小学部高学年エネルギー750kcal たんぱく質24.3～37.5g 脂質16.6～25.0g 食塩2g未満								26.6 g	20.3 g	24.3 g
小学部低学年エネルギー530kcal たんぱく質17.2～26.5g 脂質11.7～17.6g 食塩1.5g未満								2.3 g	1.6 g	2.1 g
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。										