



[7月 献立表]

2025年 7月

友部・友部東特別支援学校

日	献立名	牛乳	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	1人1日 たんぱく質 食塩相当量
1 火	カレーうどん	○	豚肉, なんと	うどん	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう	604 kcal
	きびなごフライ		★きびなご	大豆油		25.3 g
	もやしのサラダ		ハム		もやし, きゅうり	3.1 g
2 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		602 kcal
	さばの西京漬け		★さば, みそ			25.5 g
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	1.8 g
	実だくさん汁		みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ	
3 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		747 kcal
	デミグラスソース ハンバーグ		鶏肉, 豆腐	パン粉, 上白糖, 油, でん粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	26.4 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん	2.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, マカロニ	にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト, とうもろこし	
4 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		713 kcal
	ショウロンボウ		豚肉	小麦粉, 上白糖, でん粉	たまねぎ, キャベツ, たけのこ	27.1 g
	麻婆豆腐		豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, でん粉, ★ごま油	にんじん, にら, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく	2.0 g
	春雨とハムのサラダ		ハム	春雨, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり	
7 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		614 kcal
	星型コロッケ		豚肉	じゃがいも, 大豆油, 小麦粉, パン粉	たまねぎ	16.8 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	1.7 g
	天の川スープ		ベーコン, かまぼこ, なんと		たまねぎ, だいこん, にんじん, チンゲンサイ	
	マスカットゼリー			グラニュー糖	ぶどう果汁	
8 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		709 kcal
	餃子		鶏肉, 豚肉	小麦粉	キャベツ, にら, しょうが	22.3 g
	なすといんげんの味噌炒め		豚肉, みそ	三温糖, サラダ油	なす, にんじん, さやいんげん	1.6 g
	春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	
9 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal
	さばのみそ煮		★さば	上白糖, みそ		23.1 g
	ぼん酢あえ				ぶなしめじ, もやし, きゅうり, にんじん	2.1 g
	舞茸のみそ汁		木綿豆腐, みそ		まいたけ, 長ねぎ, にんじん	
10 木	キャロットパン	○		★キャロットパン		600 kcal
	オムレツ		★卵			25.8 g
	コールスローサラダ		ハム	マヨネーズ (卵なし), 上白糖	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン	2.4 g
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	じゃがいも, 大豆油, 上白糖	たまねぎ, さやいんげん, トマト	
11 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		572 kcal
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き		鶏肉, みそ	マヨネーズ (卵なし), 塩こうじ		26.9 g
	昆布あえ		塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.0 g
	沢煮椀		豚肉		だいこん, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, 干し椎茸	
14 月	ナン	○		小麦粉, 上白糖		712 kcal
	夏野菜カレー		豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, トマト, なす, にんにく, しょうが, にんじん, グリンピース	26.8 g
	ツナサラダ		シーチキン	オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 赤ピーマン, レモン	3.2 g
15 火	冷やし中華そば	○	かまぼこ, ハム	中華めん	もやし, きゅうり, にんじん	604 kcal
	チキンナゲット		チキンナゲット	大豆油		24.8 g
	すいか				すいか	3.2 g
16 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		611 kcal
	納豆		納豆			26.0 g
	肉団子		鶏肉	上白糖	たまねぎ, にんにく, しょうが	2.4 g
	棒棒鶏		鶏肉	上白糖, ★ごま油	きゅうり, キャベツ, にんじん	
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
17 木	ココア揚げパン	○		★コッペパン, 大豆油		614 kcal
	カラフルサラダ				ブロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン, 黄ピーマン	21.2 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, にら, 長ねぎ, 干し椎茸, しょうが	2.5 g
18 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		619 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 大豆油		25.5 g
	パリパリあえ				たくあん, キャベツ, きゅうり	2.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	

※アレルギー食品には★印で表示しています