



[7月 献立表]

2026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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		611 kcal
	さばのみそ煮		★さば, みそ			22.2 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな しょうが	2.0 g
	なめこ汁		木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
2 木	きな粉揚げパン	○	きな粉	★コッペパン, 大豆油, 上白糖		647 kcal
	グリーンサラダ			オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	26.8 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, パセリ トマト	2.1 g
3 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal
	豚肉のチーズ焼き		豚肉, ★チーズ	油		29.6 g
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	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	
6 月	ナン（乳なし）	○		小麦粉, 砂糖		604 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	27.3 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 とうもろこし, 赤ピーマン, レモン	3.2 g
	すいか				すいか	
7 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		606 kcal
	鮭のみりん醤油焼き		★鮭			23.0 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.8 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	
	セタゼリー			グラニュー糖, 粉あめ	パイナップル果汁	
8 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		667 kcal
	鶏肉のバーベキュー グリル		鶏肉	はちみつ		37.2 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし 赤ピーマン, たまねぎ	2.7 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	
9 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		722 kcal
	野菜コロッケ			じゃがいも, 大豆油	にんじん, たまねぎ, コーン, いんげん	23.5 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.5 g
	コーンチャウダー		ハム, ★牛乳	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, とうもろこし コーン, パセリ	

10 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		711 kcal
	豚丼		豚肉	しらたき, 三温糖	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸	41.5 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.3 g
	もずく汁		鶏肉, もずく, 木綿豆腐		にんじん, たまねぎ, こまつな 干し椎茸	
13 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		738 kcal
	しゅうまい		豚肉	パン粉, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, しょうが	33.0 g
	麻婆豆腐		豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, 片栗粉, ★ごま油	にんじん, にら, たまねぎ, 長ねぎ しょうが, にんにく	2.5 g
	チンゲン菜のスープ		冷凍豆腐	春雨	チンゲンサイ, えのきたけ	
14 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	635 kcal
	ちくわの磯部揚げ		竹輪, あおのり	小麦粉, 大豆油		19.6 g
	冷凍みかん				みかん	3.0 g
15 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		652 kcal
	ブリの粕漬		★ブリ			32.5 g
	ひじきのうま煮		ひじき, 大豆, 鶏肉, 油揚げ	上白糖	にんじん	3.4 g
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸 長ねぎ	
16 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		644 kcal
	アプリコットジャム			砂糖, 水飴	あんず	26.6 g
	フランクフルトオイル焼き		豚肉	砂糖, 油		3.0 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 とうもろこし, 赤ピーマン, レモン	
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	
17 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		713 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		30.5 g
	ササミと春雨の サラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	2.2 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	アイス			砂糖, ぶどう糖果糖液糖	りんご果汁, ライム果汁	

※アレルギー食品には★印で表示しています