

令和5年 7月 献立使用材料予定表

テーマ「暑さに負けない食事」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3		4		5		6		7	
大豆について知る		はま菜ちゃんのとうもろこしを味わう		沖縄県の郷土料理を味わう		郷土料理		とうもろこしについて知る	
七夏の行事食に使われるそうめんの由来を知る		行事食							
はいがごはん はいが米		ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油		ロールパン ゆでとうもろこし とうもろこし		はいがごはん はいが米		にんじんのしりしり まぐろ油漬 にんじん さやいんげん ごま油	
変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 米油 にんじん ピーマン こんにゃく 砂糖		みそ汁 豆腐 たまねぎ こまつな みそ		ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん たら 米油		桃のゼリー 桃ジュース 白桃缶 砂糖 寒天		ゴーヤチャンプルー 豚肉 豆腐 鶏卵 もやし にがり にんじん にんにく ちりめんじゃこ ふ 削り節 米油	
とうもろこしごはん はいが米 とうもろこし		煮魚 さば 砂糖 しょうが ねぎ 梅干し 昆布		夏野菜のみそ汁 豆腐 なす みょうが かぼちゃ ズッキーニ みそ		酢飯 精白米 砂糖		かぼちゃのふくめ煮 かぼちゃ 砂糖	
五目ずしの具 油揚げ にんじん ごぼう かんぴょう ごま 砂糖		すましそうめん そうめん うずら卵 鶏肉 にんじん こまつな みょうが しょうが		牛乳		牛乳		牛乳	
10		11		12		13		14	
エジプトの料理を知る		国際理解		夏野菜について知る		季節のすいかを味わう		はま菜ちゃんのえだまめを味わう	
タコライスについて知る		郷土料理							
ピタパン カレーのパン粉焼き カレー パセリ オリーブ油 パン粉 チーズ バジル		モロヘイヤスープ 豚肉 ベーコン モロヘイヤ じゃがいも たまねぎ にんじん コーン		五穀ごはん 精白米 五穀米		ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖		はいがパン キャベツのサラダ キャベツ 砂糖	
野菜ソース トマト たまねぎ トマトピューレー 米油 砂糖		ヨーグルト 牛乳		夏野菜のカレー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト(缶) しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン		コーンシチュー 鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん豆 ホールコーン クリームコーン こまつな 米油 豆腐 脱脂粉乳 コーンスターチ		すいか 牛乳	
あじのピリ辛ソース あじ でんぶん 米油 ねぎ しょうが にんにく ごま油		卵とトマトのスープ 豚肉 鶏卵 豆腐 たまねぎ トマト しょうが でんぶん		タコライスの具(肉) 豚肉 だいず にんにく にんじん たまねぎ セロリー ピーマン		もずくスープ 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ もずく しょうが		牛乳	
17		18		19		20		7月の「食育の日」献立	
海の日 		はま菜ちゃんのトマトを味わう		暑さに負けない食事の組み合わせについて知る		食育の日		テンジャオロースーについて知る	
ぶどうパン グリーンサラダ キャベツ きゅうり さやえんどう 米油 砂糖		ごはん 精白米		梅肉あえ きゅうり 梅干し		はいがごはん はいが米		スーラータン 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ ラー油 でんぶん	
スパゲティトマトソース スパゲティ まぐろ油漬 たまねぎ トマト トマト缶 なす ズッキーニ ピーマン にんにく オリーブ油 バジル		冷凍パイン 牛乳		いわしのかば焼き いわし でんぶん 米油 砂糖		豚汁 豆腐 豚肉 油揚げ じゃがいも にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みそ		テンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ ごま油 しょうが にんにく 米油 砂糖 でんぶん	
8/28		8/29		8/30		8/31		* 主食 * ごはん: 魚のかば焼きに合うごはんを炊きます。 * 主菜 * 魚のかば焼き: たれをかけて暑い時期でも食べやすいかば焼きにしています。 * 副菜 * 梅肉あえ: 梅干しのクエン酸が疲労回復の助けをしてくれます。 * 汁物 * 豚汁: かつお節でしっかりとだしをとった具だくさんのみそ汁です。 * 牛乳 * カルシウム補給だけでなく夏は水分補給にもなります。	
鮭を味わう		ホイコーローについて知る		大豆について知る		ジャガマーボーを味わう		高1校外宿泊学習	
麦ごはん 精白米 米粒麦		はいがごはん はいが米		作業所の食パン コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖		はいがごはん はいが米		スーラータン 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ ラー油 でんぶん	
塩鮭 さけ		もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん ねぎ たら でんぶん		カレーピーンズシチュー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 チーズ 小麦粉 マーガリン		ジャガマーボー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶん トウバンジャン		アイスクリーム 牛乳	