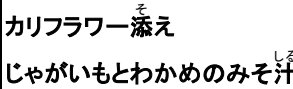


令和8年

7月 献立表

石川県立小松特別支援学校

月	火	水	木	金
		1 コッペパン ミートボール入りラタトゥイユ ミートボール入りラタトゥイユ スイカ 	2 ごはん 白身魚のレモンソース ひじき入り五目豆 太きゅうりとチキンのスープ 	3 ごはん 夏野菜ソースハンバーグ カリフラワー添え じゃがいもとわかめのみそ汁 
6 ごはん チキンナゲット カルちゃんサラダ 豆腐のすまし汁	7 とうもろこしご飯 コロッケ ブロッコリーのソテー 春雨スープ 七夕デザート 	8 ミルクロール 夏野菜のトマトグラタン マカロニサラダ 	9 ごはん 鶏のラビゴットソースかけ キャベツのゆかり和え 冬瓜の中華スープ 	10 ごはん 炒り豆腐 なめこのみそ汁
13 ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー添え 高野豆腐のみそ汁	14 スパゲッティ・ミートソース パンバンジーサラダ ヨーグルト	15 コッペパン ジャム ピザポテト 夏野菜のスープ しゅわしゅわフルーツポンチ 	16 ごはん 白身魚のみそチーズ焼き かまぼこ入りキャベツサラダ モロヘイヤとあげのみそ汁 	17 ごはん ビーフシチュー 骨太サラダ 

毎日、牛乳がきます。

小学部の4～6年生(基準量:620kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約3割増し、小学部1～3年生は約2.5割減です。

材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。

その時はご了承ください。



☆ 水やお茶を十分に飲もう！

今月の後半からはいよいよ夏休みが始まります。家で過ごす日も学校と同じように時間を見て水分をとることが必要です。同じ飲み物だからといってジュースをたくさん飲んでしまうとエネルギーをとり過ぎてしまいます。水やお茶を中心にして、ジュースやスポーツドリンクは機会を決めて飲むようにしましょう！





7月献立表

令和8年

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	水	牛乳 コッペパン ミートボール入りラタトゥイユ 里芋ツナサラダ スイカ	牛乳・ライトツナフレーク うす味肉団子	コッペパン・サラダ油 上白糖・さといも	ズッキーニ・なす・玉ねぎ 黄ピーマン・セロリ・ダイストマト にんにく・きゅうり・にんじん コーンカーネル・すいか	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 1.8
2	木	牛乳 ごはん 白身魚のレモンソース ひじき入り五目豆 太きゅうりとチキンのスープ	牛乳・メルルーサ 県産大豆ドライパック ほしひじき・高野豆腐 鶏むね肉 皮無	精白米・かたくり粉 スプレー油・上白糖 有塩バター・サラダ油	レモン・にんじん・れんこん 太きゅうり・乾しいたけスライス つきこんにゃく	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.9
3	金	牛乳 ごはん 夏野菜ソースハンバーグ カリフラワー添え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏ひき肉・大豆ミート カットわかめ・みそ	精白米・パン粉・サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ・ズッキーニ・なす にんじん・ダイストマト カリフラワー・小松菜・もやし	エネルギー(kcal) 586 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.8
6	月	牛乳 ごはん チキンナゲット カルちゃんサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳・鉄腕チキンナゲット ほしひじき・ダイスチーズ シーチキンフレーク 木綿豆腐・カットわかめ	精白米・ごま油・上白糖 いりごま	小松菜・キャベツ・黄ピーマン ねぎ・乾しいたけスライス	エネルギー(kcal) 560 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2
7	火	牛乳 とうもろこしご飯 白飯 コロッケ ブロッコリーのソテー 春雨スープ 七夕デザート	牛乳・ボーケインナーライス ベーコン・カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 有塩バター・いりごま 揚げ油・コロッケ オリーブ油・春雨 ごま油・フレンズクレープ	コーンカーネル・ブロッコリー にんじん・エリンギ・オクラ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 1.7
8	水	牛乳 ミルクロール 夏野菜のトマトグラタン マカロニサラダ	牛乳・鶏むね肉 皮無 ファルミックス ベーコン	ミルクロール・サラダ油 マカロニ	かぼちゃ・なす・玉ねぎ にんじん・ダイストマト・しょうが にんにく・きゅうり	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.1
9	木	牛乳 ごはん 鶏のラビゴットソースかけ キャベツのゆかり和え 冬瓜の中華スープ	牛乳・鶏もも肉 皮無 冷凍豆腐・豚こま肉	精白米・かたくり粉 スプレー油・オリーブ油 上白糖・ごま油	玉ねぎ・きゅうり・トマト・レモン キャベツ・いんげん・にんじん 冬瓜・しょうが・ほぐしえのき チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.6
10	金	牛乳 ごはん 炒り豆腐 なめこのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 冷凍豆腐・油揚げカット みそ	精白米・サラダ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん ささがきごぼう・いんげん 乾しいたけスライス・なめこ 大根・ねぎ・つきこんにゃく	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2
13	月	牛乳 ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー添え 高野豆腐のみそ汁	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 大豆ミート・ほしひじき 高野豆腐・カットわかめ みそ	精白米・パン粉・いりごま 上白糖・ごま油・かたくり粉	れんこん・にんじん・玉ねぎ いんげん・ブロッコリー・小松菜	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.9
14	火	牛乳 スパゲッティ・ミートソース 白飯 パンバンジーサラダ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 大豆ミート・粉チーズ ソフトチキン水煮 ソール元気ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・上白糖 精白米・ねりごま・すりごま ごま油	玉ねぎ・にんじん マッシュルームスライス水煮 ダイストマト・にんにく 皮むき枝豆・きゅうり・トマト もやし	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.7
15	水	牛乳 コッペパン ジャム ピザポテト 夏野菜のスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳・ボーケインナーライス ファルミックス ベーコン・冷凍豆腐	コッペパン いちごジャム フレンチフライポテト 上白糖・サラダ油 カクテルゼリー カットゼリー・アレンジダイゼリー	ミックスベジタブル・ピーマン 玉ねぎ・なす・トマト・小松菜 ねぎ・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.1
16	木	牛乳 ごはん 白身魚のみそチーズ焼き かまぼこ入りキャベツサラダ モロヘイヤとあげのみそ汁	牛乳・メルルーサ・みそ ファルミックス 冷凍豆腐 すいか蒲鉾ハーフ 油揚げカット	精白米・オリーブ油 上白糖	キャベツ・コーンカーネル きゅうり・モロヘイヤ・玉ねぎ 乾しいたけスライス・大根	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.3
17	金	牛乳 ごはん ビーフシチュー 骨太サラダ	牛乳・牛もも・豚こま肉 油揚げカット	精白米・サラダ油 じゃがいも・上白糖・ごま油 いりごま	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース 小松菜・チンゲンサイ 切干大根	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 22 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.7

※食品が持つ主な栄養素の動きによって3つのグループに分けています。