



給食献立表 7月

三重県立特別支援学校西日野にじ学園

日	曜日	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	正食(給食)人数	
						小学部	中学部・高等部
1	月	ごはん 牛乳 酢豚 モロヘイヤのおひたし わかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	ごはん 片栗粉 油 さとう ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン 干しいたけ キャベツ モロヘイヤ えのき	543	716
2	火	ごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら いかのレモン風味揚げ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 いか 油揚げ みそ	ごはん 油 じゃがいも しらたき さとう ごま 小麦粉 片栗粉	にんじん いんげん レモン果汁 なす 玉ねぎ ねぎ	524	690
3	水	黒糖パン 牛乳 ポテトとソーセージのチーズ焼き キャベツとベーコンのスープ ビーチゼリー	牛乳 ソーセージ チーズ ベーコン	黒糖パン じゃがいも 油 春雨 ビーチゼリー	玉ねぎ にんじん ビーマン パセリ しめじ キャベツ 小松菜	564	747
4	木	ごはん 牛乳 マーボーなす パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 みそ 鶏ささみ水煮	ごはん 油 さとう 片栗粉 ごま	なす ねぎ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ にら きゅうり もやし	522	686
5	金	～ セタメニュー ～ ちらし寿司 牛乳 セタ汁 セタゼリー	牛乳 高野豆腐 錦糸卵 かまぼこ	ごはん さとう そうめん セタゼリー	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう かんぴょう いんげん しょうが 大根 ねぎ	545	719
8	月	冷やし中華 牛乳 ごぼうチップス メロン	牛乳 ハム 錦糸卵	中華麺 小麦粉 片栗粉 油 さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう メロン	604	803
9	火	夏野菜のカレー 牛乳 福神漬け ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	ごはん 油 カレールウ さとう	玉ねぎ にんじん なす えだまめ トマト にんにく セロリ 福神漬け キャベツ きゅうり コーン	527	693
10	水	ミルクパン 牛乳 炒めビーフン 小魚入りフライビーンズ 冬瓜の中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 しらす干し ベーコン	ミルクパン ビーフン 油 片栗粉 さとう	干しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん ビーマン 冬瓜 しめじ	506	663
11	木	キムチビビンバ 牛乳 豆腐とわかめのスープ ハスカップゼリー	牛乳 豚肉 卵 みそ わかめ 豆腐	ごはん 油 さとう ごま ハスカップゼリー	しょうが にんにく キムチ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	558	738
12	金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 変わり粉ふき芋 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ かつおぶし	ごはん じゃがいも バター	玉ねぎ ねぎ 大根 小松菜 にんじん えのき	519	682
16	月	ごはん ジョア 鶏のから揚げ きゅうりの土佐漬け 夏野菜のみそ汁	ジョア 鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	ごはん 片栗粉 油 ごま	きゅうり しょうが レモン果汁 なす かぼちゃ モロヘイヤ	550	727

※ 都合により食材や献立を変更することがあります。



給食レシピ紹介



いかにレモン風味揚げ

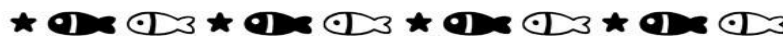
材料(4人分)

いか(短冊) 240g
小麦粉 20g(大さじ2強)
片栗粉 20g(大さじ2)
揚げ油 適宜
レモン果汁 4g(小さじ1弱)
さとう 10g(大さじ1強)
しょうゆ 10g(小さじ1と2/3)

〈作り方〉

- ①小麦粉と片栗粉を合わせておく。
- ②いかに①をつけて揚げる。
- ③調味料を混ぜたれを作る。
(さとうを溶かすために火にかけるかレンジで軽く加熱)
- ④②のいかに③のたれを絡める。

人気メニューです。
作ってみてくださいね。



農業班のじゃがいも

今年度も高等部の農業班が育て収穫したじゃがいもを使用します。有機栽培でおいしいですよ。味わっていただきましょう！！

☆2日(火)

じゃがいものきんぴら

☆3日(水)

ポテトとソーセージのチーズ焼

