

令和8年



# 予定献立表

※献立は入荷の都合により、変更することがあります。御了承ください。

伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>7月の給食目標 「適切な食事を考えよう」</b></p> <p>必要な食事は、個人個人によって違います。一般的に、同じ年齢であれば、女性よりも男性の方が多くなります。また、同じ人でも、運動などでたくさん体を動かすときは多く必要になります。学校給食や寄宿舎の食事は、みなさんが生きていく上で必要な食量の平均を基準としています。そのため、給食を残すことで成長が止まってしまうなどの恐れがあります。今の自分にとっての適量がどのくらいか、考えながら食べてみましょう。</p>				
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> <li>フルーツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉かけごはん</li> <li>じゃがいもとしめじのみそ汁</li> <li>チキンマヨ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナピラフ</li> <li>白菜と肉団子のスープ</li> <li>コーンクリームサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
		エネルギー：809kcal たんぱく質：35g 脂質：25.5g 食塩：7.8g	エネルギー：765kcal たんぱく質：31.4g 脂質：23.3g 食塩：3.1g	エネルギー：699kcal たんぱく質：25.7g 脂質：20.3g 食塩：3.7g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>きんぴら丼</li> <li>たまねぎと油揚げのみそ汁</li> <li>大根サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>七タスープ</li> <li>肉団子のうま煮</li> <li>のり酢和え</li> <li>七夕ゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>揚げ春巻き</li> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>魚の照り焼き</li> <li>梅和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>いちごジャム</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ハープチキン</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
エネルギー：777kcal たんぱく質：32.0g 脂質：24.7g 食塩：1.8g	エネルギー：786kcal たんぱく質：27.6g 脂質：19.2g 食塩：4.0g	エネルギー：727kcal たんぱく質：27.5g 脂質：24.9g 食塩：7.1g	エネルギー：691kcal たんぱく質：34.7g 脂質：14.8g 食塩：2.8g	エネルギー：662kcal たんぱく質：36.3g 脂質：21.3g 食塩：4.2g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐と絹さやのみそ汁</li> <li>豚肉の生姜煮</li> <li>なめ草和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>田舎汁</li> <li>鶏肉のチーズ焼き</li> <li>ごま和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>まめまめサラダ</li> <li>デザート</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>もやしのみそナムル</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豚チャーハン</li> <li>トッポギ入りわかめスープ</li> <li>パンパンジーサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
エネルギー：714kcal たんぱく質：30.6g 脂質：16.2g 食塩：2.5g	エネルギー：711kcal たんぱく質：37.6g 脂質：19.4g 食塩：3.2g	エネルギー：792kcal たんぱく質：35.0g 脂質：32.2g 食塩：2.6g	エネルギー：725kcal たんぱく質：29.6g 脂質：21.9g 食塩：2.8g	エネルギー：722kcal たんぱく質：28.0g 脂質：22.8g 食塩：4.5g
20 海の日	21	22	23	24
	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ丼</li> <li>大根とわかめのみそ汁</li> <li>ポン酢和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそキムチラーメン</li> <li>揚げ餃子</li> <li>デザート</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みぞれ汁</li> <li>魚のネギみそ焼き</li> <li>ポン酢和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンパン(チョコクリーム)</li> <li>オニオンスープ</li> <li>照焼チキン</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
	エネルギー：682kcal たんぱく質：29.1g 脂質：16.0g 食塩：2.6g	エネルギー：740kcal たんぱく質：31.5g 脂質：25.3g 食塩：5.3g	エネルギー：715kcal たんぱく質：42.5g 脂質：15.4g 食塩：2.5g	エネルギー：705kcal たんぱく質：35.9g 脂質：27.0g 食塩：4.0g