



# 7月の献立



れいわ ねんど おかやまけんりつ せいび し えんがっこう  
令和3年度 岡山県立西備支援学校

日 に ち	曜 日	けん たて めい 献 立 名			エネルギー量(単位: kcal)			
		小学部	中学部	高等部				
1	木	ごはん	牛乳 かぼちゃとなすのそぼろ煮	たこの酢の物	ちりめん昆布	604	697	744
2	金	ソフト麺の トマトソース	牛乳 シーフードサラダ	フルーツムース		650	762	782
5	月	ごはん	牛乳 ブルコギ	モロヘイヤのスープ	えごまふりかけ	585	673	717
6	火	【七夕献立】 ゆかりごはん	牛乳 さわらの塩麹焼き	おくら入り和え物	そうめん汁 七夕ゼリー	593	676	708
7	水	パン	牛乳 冬瓜のスープ煮	枝豆サラダ	ソフトチーズ	583	712	731
8	木	ごはん	牛乳 ゴーヤチャンプル	もずく汁	油みそ	581	670	714
9	金	ごはん	牛乳 あじフライ	たくあん和え	なすの赤だし	623	699	728
12	月	夏野菜の カレーライス	牛乳 フレンチサラダ	プルーンヨーグルト		630	717	760
13	火	ごはん	牛乳 ホキの香味揚げ	きんぴら	冬瓜のみそ汁	632	729	778
14	水	パン	牛乳 チキンピーンズ	モチ玄米サラダ	白桃ジャム	653	791	816
15	木	ごはん	牛乳 豚肉のみそ煮	莖わかめの酢の物	じゃこピーマン	648	750	801
16	金	冷麺	牛乳 しゅうまい	フルーツジュレ		619	757	769
19	月	まめまめ ハヤシライス	牛乳 コーンサラダ	ピーチゼリー		676	778	830

## 7月のめあて

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

『後片付けを上手にしよう』



## 旬の野菜 冬瓜



7日と13日の給食に冬瓜が登場します!

冬瓜は岡山県瀬戸内市の特産品で、太陽の日差しを浴びて、収穫時には4kg近くに育ちます。収穫してから常温で冬まで保存できることから『冬瓜』と名がつけました。淡泊な味わいで、煮物やあんかけ、スープの具材にします。給食では、汁物に入れます! お楽しみに~♪