



6月 献立予定表

6月は食育月間です!

令和6年 ○普通食 ☆後期食(☆この字体の献立は高等部2年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	【入梅いわし献立】 ○ご飯 <small>この時期のいわしは「入梅いわし」といわれ、脂がのっています。</small>	○	○いわしの蒲焼 ○梅おかかあえ ○みそけんちん汁 ○☆ブラムゼリー	牛乳、いわし、糸かつお、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	生姜、キャベツ、人参、きゅうり、ねり梅、ごぼう、大根、だいこん葉、ねぎ、梅果汁入り飲料	581 kcal 24.5 g 18.2 g 2.3 g
4火	【カルシウムたっぷり献立】 ○ご飯 <small>歯と口の健康週間</small>	○	○生揚げの野菜あんかけ ○青菜の中華酢あえ ○五目スープ	牛乳、★生揚げ、豚肉、豚ばら	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、グリーンピース、チンゲン菜、もやし、にら、白菜、小松菜、生姜	595 kcal 26.9 g 23.6 g 1.9 g
5水	○セサミパン	○	○コーンクリームシチュー ○イタリアンサラダ ○☆りんごゼリー	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・大豆不使用)、生クリーム、粉チーズ	★セサミパン、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、★薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ホールコーン、ｸﾞﾘｰﾝｺｰﾝ、ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ、ｷﾞｬﾍﾞｯﾂ、ｷﾞｬﾙﾄ、もやし、赤ピーマン、りんごジュース	630 kcal 23.1 g 28.6 g 2.3 g
6木	○ご飯	○	○野菜とじゃがいものうま煮 ○青菜のおろしあえ ○味噌汁(白菜、わかめ)	牛乳、鶏肉、生わかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、板こんにやく、三温糖	人参、れんこん、グリーンピース、大根、ほうれん草、えのきたけ、白菜	552 kcal 24.3 g 15.6 g 2.2 g
7金	○チキンピラフ	○	○豚骨サラダ ○ジュリエット ○フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、しらす干し、サラダチーズ、プレーンヨーグルト	精白米、有塩バター、サラダ油、上白糖	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、マッシュルーム水煮、ホールコーン、ほうれん草、キャベツ、レモン果汁、セロリ、赤ピーマン、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	569 kcal 22.7 g 18.2 g 2.5 g
10月	○ゆかりごはん	○	○ふくさ卵 ○和風サラダ ○もずく汁	牛乳、★たまご、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、★絹ごし豆腐、もずく	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油	人参、干し椎茸、たけのこ水煮缶、ねぎ、大根、きゅうり、レモン果汁、小松菜	598 kcal 27.9 g 23.5 g 2.1 g
11火	○ご飯	○	○ポテトコロッケ ○ぶどう豆 ○切干大根サラダ ○すまし汁(鮎、ワカメ、エビ)	牛乳、豚モモ、★たまご、★大豆、生わかめ	精白米、じゃがいも、★薄力粉、★生パン粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、ごま油	玉葱、人参、切干しだいこん、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ	685 kcal 26.5 g 24.0 g 1.8 g
12水	○ご飯	○	○鯖の塩焼き おろし添え ○キャベツのごま酢あえ ○吉野汁	牛乳、★さば	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも、でんぷん	生姜、大根、キャベツ、えのきたけ、もやし、小松菜、人参、万能ねぎ	529 kcal 23.9 g 18.9 g 1.9 g
13木	○味噌ラーメン	○	○ポテトサラダ ○☆白ごまミルクゼリー	牛乳、豚モモ、★赤みそ、スキムミルク、生クリーム	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、じゃがいも、上白糖、練りごま、エッグマナーズ(卵不使用、大豆使用)	にんにく、人参、玉葱、ベストもやし、にら、キャベツ、きゅうり	579 kcal 25.9 g 23.6 g 2.5 g
14金	○ハヤシライス	○	○コーンサラダ ○☆あじさいゼリー	牛乳、豚モモ	精白米、サラダ油、★薄力粉、有塩バター、三温糖、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、生姜、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース、レモン果汁	615 kcal 21.1 g 19.2 g 1.6 g
17月	○えびピラフ	○	○ラタトゥーユ ○かぶときこのスープ ○☆米粉のココアケーキ	牛乳、むきえび、ロースハム(卵・小麦・大豆不使用)、★豆乳	精白米、有塩バター、サラダ油、オリーブ油、上白糖、粉糖	玉葱、人参、ピーマン、ホールコーン、マッシュルーム水煮、ズッキーニ、なす、エリンギ、赤ピーマン、ぶなしめじ、かぶ、かぶ菜	569 kcal 21.2 g 14.7 g 2.5 g
18火	○ご飯	○	○揚げ餃子 ○大根ときゅうりのラー油漬け ○鶏肉とわかめのスープ ○☆カルピスゼリー	牛乳、豚モモ、鶏肉、生わかめ、カルピス	精白米、ごま油、★薄力粉、★ぎょうざの皮、揚げ油、上白糖	白菜、にら、大根、きゅうり、生姜、玉葱、人参	567 kcal 21.1 g 22.7 g 1.9 g
19水	【毎月19日は「食育の日」】 ○ご飯 	○	○鰯の南蛮漬 ○五目金平ごぼう ○すまし汁(豆腐、ねぎ、青菜)	牛乳、あじフィレ、★絹ごし豆腐	精白米、★薄力粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、白ごま、ごま油	生姜、玉葱、人参、ごぼう、れんこん、干し椎茸、きやいんげん、ねぎ、小松菜	549 kcal 22.9 g 17.1 g 1.8 g
20木	○フレンチトースト	○	○ミネストローネ(大皿) ○コムロ-サラダ(レズン) ○☆紅茶ゼリー(クリーム)	牛乳、★たまご、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、いんげんまめ(乾)、生クリーム	★食パン、三温糖、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油、上白糖	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、セロリ、ホトトギス、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁	616 kcal 25.6 g 23.5 g 2.6 g
21金	○ご飯 	○	○豚肉の生姜焼き ○茹でキャベツ ○干草和え ○味噌汁(なす、わかめ)	牛乳、豚モモ、糸かつお、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ、生わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま	生姜、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、なす	566 kcal 31.1 g 17.5 g 2.2 g
24月	○ご飯	○	○つくねハンバーグ ○五目ひじき ○さつま汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、★たまご、★大豆、★油揚げ、★白みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、でん粉、三温糖、さつまいも	玉葱、ごぼう、人参、大根、ねぎ	654 kcal 31.8 g 18.8 g 2.6 g
25火	○ご飯	○	○鮭と野菜の蒸し焼き ○煮豆 ○ごまからしあえ ○野菜碗(鶏肉入り)	牛乳、★生鮭、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、金時豆、鶏肉	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま	玉葱、ピーマン、エリンギ、人参、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、かぶ、かぶ菜、ねぎ	549 kcal 30.0 g 15.5 g 1.8 g
26水	○ご飯 	○	○茄子入り麻婆厚揚げ ○切干大根の中華あえ ○冬瓜のスープ ○☆パインゼリー	牛乳、★生揚げ、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ、鶏肉	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖	なす、にんにく、ねぎ、玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、切干しだいこん、小松菜、とうがん、万能ねぎ、パインジュース	654 kcal 31.5 g 22.5 g 2.6 g
27木	○スパゲッティ 	○	○枝豆サラダ ○オニオンスープ ○☆小玉すいか	牛乳、ボンレスハム、豚モモ、粉チーズ、★えだまめ	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、三温糖	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム水煮、ホトトギス、キャベツ、きゅうり、セロリ、パセリ、小玉すいか	534 kcal 25.5 g 18.2 g 2.3 g
28金	【夏越の献立】 ○豆腐と挽肉のあんかけ丼	○	○キャベツの甘酢サラダ ○すまし汁(玉葱、はんぺん、わかめ) ○☆あずきミルク寒天(甘納豆) (「水無月」に寄せたデザートです)	牛乳、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ、★木綿豆腐、★はんぺん(卵不使用、小麦使用)、生わかめ、生クリーム	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、甘納豆(あずき)	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮缶、人参、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜	651 kcal 27.9 g 18.2 g 2.4 g

★アレルギー食品には記号を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	592 kcal 25.8 g 20.1 g 2.2 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------



今月の目標 歯の健康に気をつけて食事をしよう

「食育講演会」の御案内を配布しています。御確認をお願いいたします。



裏面へつづく⇒