6月　献立予定表

令和６年　　△中期食　初期食　　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	△白粥 	○	△いわしのﾃﾘｰﾇ(蒲焼き風あん) △梅おかかあえ △みそけんちん汁 △プラムゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, いわしすりみ, かじきまぐろ, ★木綿豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, でん粉, じゃがいも, 上白糖	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, ねり梅, 玉葱, 大根, 梅果汁入り飲料	450 kcal 20.9 g 12.8 g 1.7 g
4 火	△白粥	○	△豆腐の野菜あんかけ △青菜の中華酢あえ △五目スープ	牛乳, ウルトラ寒天, ★木綿豆腐, 豚モモ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, でん粉, 三温糖, ごま油	生姜, えのきたけ, 干し椎茸, 人参, グリンピース, 玉葱, チンゲン菜, 大根, にら, 白菜, ほうれん草	454 kcal 24.4 g 14.3 g 1.5 g
5 水	△きな粉パン粥	○	△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 △ウルトラスープ	牛乳, ★きな粉(大豆), 鶏肉, 生クリーム, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, 有塩バター, ★ながいも, くずでん粉, じゃがいも, ★薄力粉, サラダ油	生姜, 玉葱, 人参, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 大根, 赤ピーマン, りんごジュース	677 kcal 31.1 g 30.1 g 2.3 g
6 木	△白粥	○	△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, ウルトラ寒天, 鶏肉, 生わかめ, ★白みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, じゃがいも, 三温糖, ごま油	生姜, 人参, れんこん, グリンピース, ほうれん草, えのきたけ, 大根, 白菜	441 kcal 22.8 g 10.7 g 1.4 g
7 金	△チキンピラフがゆ	○	△鉄骨サラダ △ｼﾞｭﾘｴﾝﾇｽｰﾌﾟ △フルーツヨーグルト	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏肉, 干ひじき, ★はんぺん（卵不使用、小麦使用）, 粉チーズ, プレーンヨーグルト	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 有塩バター, サラダ油, 上白糖	生姜, 人参, グリンピース, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, ほうれん草, レモン果汁, 赤ピーマン, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	527 kcal 25.1 g 14.1 g 1.7 g
10 月	△ゆかり粥	○	△茶碗蒸し(甘酢あんかけ) △和風サラダ △もずく汁	牛乳, ウルトラ寒天, ★たまご, 生クリーム, 豚モモ, ★はんぺん（卵不使用、小麦使用）, ★木綿豆腐, もずく	精白米, 三温糖, くずでん粉, サラダ油, 上白糖, でん粉	干し椎茸, 玉葱, 大根, きゅうり, 人参, レモン果汁, ほうれん草	484 kcal 22.6 g 20.4 g 2.0 g
11 火	△白粥	○	△じゃが芋のﾃﾘｰﾇ △ぶどう豆（ひよこ豆） △大根サラダ △すまし汁(ﾎｳﾚ、ﾜｶﾒ、茸)	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 生クリーム, ひよこまめ, 生わかめ	精白米, じゃがいも, でん粉, バター, 揚げ油, ★生パン粉, 三温糖, くずでん粉, サラダ油, ごま油	玉葱, 人参, 大根, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, まいたけ	480 kcal 19.6 g 16.1 g 1.6 g
12 水	△白粥	○	△鯖のﾃﾘｰﾇ(おろしｿｰｽ) △ｷｬﾍﾞﾂのごま酢あえ △吉野汁	牛乳, ウルトラ寒天, ★さば, かじきまぐろ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま, じゃがいも	生姜, レモン果汁, 大根, キャベツ, えのきたけ, ほうれん草, 人参, 玉葱	444 kcal 20.4 g 14.4 g 1.8 g
13 木	△味噌ラーメン	○	△ポテトサラダ △白ごまミルクゼリー △ウルトラスープ	牛乳, ★白みそ, 豚モモ, ★赤みそ, ウルトラ寒天, 生クリーム	★ひやむぎ(乾), 三温糖, ごま油, くずでん粉, ★ながいも, じゃがいも, 練りごま, ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用、大豆使用）	生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, にら, にんにく, きゅうり	557 kcal 24.8 g 23.3 g 3.3 g
14 金	△ハヤシライス	○	△コーンサラダ △あじさいゼリー △ウルトラスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, 上白糖	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶, ぶどうジュース	579 kcal 22.0 g 20.5 g 1.8 g
17 月	△えびピラフ	○	△ラタトゥーユ △かぶときのこのスープ △米粉のココアケーキ(ﾁｮｺﾊﾟﾝ粥)	牛乳, ウルトラ寒天, えびすり身, 豚モモ, ロースハム	精白米, ★ながいも, くずでん粉, サラダ油, 有塩バター, ★食パン, 三温糖	生姜, 人参, グリンピース, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶, マッシュルーム, 玉葱, ズッキーニ, なす, 赤ピーマン, えのきたけ, かぶ, かぶ葉	512 kcal 26.7 g 15.5 g 1.9 g
18 火	△白粥	○	△豚ﾃﾘｰﾇ(にら)醤油あん △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, ウルトラ寒天, 豚モモ, 鶏肉, 生わかめ, カルピス	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油, 上白糖	玉葱, 生姜, 白菜, にら, 大根, きゅうり	440 kcal 24.6 g 17.8 g 1.6 g
19 水	△白粥 	○	△あじのﾃﾘｰﾇ(甘酢あん) △（五目）金平ごぼう △すまし汁(豆腐、ねぎ、青菜)	牛乳, ウルトラ寒天, あじすり身, かじきまぐろ, ★木綿豆腐	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 揚げ油, ★生パン粉, 三温糖, ごま油, 上白糖, でん粉	生姜, 人参, 玉葱, ごぼう, れんこん, さやいんげん, ほうれん草	451 kcal 21.7 g 13.4 g 1.6 g
20 木	△カスタードパン粥	○	△ミネストローネ（大皿） △ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ（ﾚｰｽﾞﾝ） △紅茶ゼリー(ｸﾘｰﾑ) △ウルトラスープ	牛乳, ★たまご, いんげんまめ, 豚モモ, ウルトラ寒天, 生クリーム	★食パン, 三温糖, くずでん粉, じゃがいも, ★ながいも, サラダ油, 上白糖	玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, にんにく, セロリー, キャベツ, きゅうり, 干しぶどう, レモン果汁	558 kcal 28.2 g 22.4 g 2.3 g
21 金	△白粥 	○	△豚肉のﾃﾘｰﾇ（醤油ｿｰｽ） △茹でｷｬﾍﾞﾂ △千草和え △味噌汁（なす、わかめ）	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 鶏肉, ★白みそ, ★赤みそ, 生わかめ, ★絹ごし豆腐	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, 練りごま, ごま油, 上白糖, でん粉	玉葱, 生姜, キャベツ, 白菜, きゅうり, 人参, なす	450 kcal 23.5 g 13.5 g 1.4 g
24 月	△白粥	○	△鶏肉のﾃﾘｰﾇ(和風あん) △五目ひじき △さつま汁	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏肉, 干ひじき, ★大豆, ★白みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, さつまいも	玉葱, 生姜, 人参, ごぼう, 大根	447 kcal 22.7 g 10.4 g 1.8 g
25 火	△白粥	○	△鮭のﾃﾘｰﾇ ☆△煮豆 △ごまからしあえ △野菜碗(鶏肉)	牛乳, ウルトラ寒天, ★生鮭, 金時豆, 鶏肉	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま	生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリー, ほうれん草, キャベツ, えのきたけ, かぶ, かぶ葉, ねぎ	446 kcal 25.8 g 11.3 g 1.3 g
26 水	△白粥 	○	△茄子入り麻婆豆腐 △大根の中華あえ △冬瓜のスープ △パインゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★木綿豆腐, 豚モモ, 鶏肉, ★赤みそ, 鶏肉	精白米, ★ながいも, でん粉, くずでん粉, 三温糖, ごま油, 上白糖, 練りごま	なす, 生姜, 玉葱, 赤ピーマン, グリンピース, 大根, ほうれん草, 人参, にんにく, とうがん, キャベツ, パインジュース	502 kcal 27.9 g 13.6 g 2.1 g
27 木	△ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ（冷麦） 	○	△枝豆サラダ △オニオンスープ △すいかゼリー	牛乳, 豚モモ, ロースハム, 粉チーズ, ★えだまめ, ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾), 三温糖, 有塩バター, くずでん粉, ★ながいも, サラダ油	生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶, キャベツ, きゅうり, セロリー, 小玉すいか	502 kcal 25.4 g 15.4 g 3.2 g
28 金	△豆腐と挽肉のあんかけがゆ	○	△ｷｬﾍﾞﾂの甘酢サラダ △すまし汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ、ﾜｶﾒ、玉葱) △あずきミルク寒天	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★木綿豆腐, ★赤みそ, 生わかめ, ★はんぺん（卵不使用、小麦使用）, あずき(こし)	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 炒め油, 三温糖, 上白糖	生姜, 干し椎茸, たけのこ水煮缶, 人参, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり	498 kcal 25.2 g 15.2 g 1.7 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：中高等部 640kcal (550～731)	平均	495 kcal 24.3 g 16.3 g 1.9 g

【エネルギーについて】基準の最小値550kcalより低い値ですが、これは、栄養価の基になっている「食品成分表」の値と基準設定時の「食品成分表」の値が異なるからです。献立表は基準設定時より10%ほど低い値になっておりますが、内容は変わりませんので御承知おきください。

歯と口の健康を保つためには、カルシウムを意識してとることが大切です。
４日は、カルシウムたっぷり献立です。
カルシウムは乳製品だけではなく、生揚げなどの大豆製品、青菜、ひじき、ごまなどにも多く含まれています。