



6月 献立予定表



令和7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 村上 卓郎

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
2月	(6月1日は世界牛乳の日) ○ココアパン	○	○米粉のクラムチャウダー ○コールスローサラダ(レズン)	牛乳、あさり水煮レトルト、鶏肉、ベーコン(卵・大豆不使用)。	★ココアパン、じゃがいも、米粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	玉葱、人参、セロリ、パセリ、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁	580 kcal 24.6 g 24.0 g 2.0 g
3火	○ご飯	○	○ふくさ卵 ○じゃが芋の金平 ○小松菜と玉葱の味噌汁	牛乳、★たまご、豚ひき肉、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、じゃがいも、★小町ふ	人参、干し椎茸、たけのこ水煮缶、ねぎ、ごぼう、小松菜、玉葱	594 kcal 25.4 g 2.0 g
4水	【歯と口の健康週間 始】 ○ご飯	○	○あじバグのおろしソース ○五目ひじき ○具沢山味噌汁	牛乳、あじすり身、鶏若鶏肉ひき肉、★木綿豆腐、★白みそ、★大豆(国産、乾)、干ひじき、★油揚げ、★赤みそ	精白米、★乾燥パン粉(大豆を含む)、でんぶ、三温糖、じゃがいも、つきこんにやく	玉葱、れんこん、生姜、大根、ごぼう、人参、えのきたけ	551 kcal 26.3 g 15.9 g 1.6 g
5木	○ご飯	○	○生揚げと豚肉の味噌炒め ○五目スープ ○☆きなことミルクゼリー	牛乳、★生揚げ、豚モモ、★赤みそ、★豆みそ、豚ばら、★豆乳、★きな粉(大豆)	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、上白糖、黒砂糖	たけのこ水煮缶、ねぎ、青ピーマン、人参、キャベツ、生姜、玉葱、小松菜	595 kcal 26.3 g 21.5 g 1.9 g
6金	【梅の日】 ○豆腐と挽肉のあんかけ丼	○	○野菜の梅ドレッシングあえ ○実だくさん汁 ○りんごゼリー	牛乳、豚モモ、★赤みそ、★絹ごし豆腐(冷凍)、糸かつお	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、じゃがいも、上白糖	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、梅干し、えのきたけ、ごぼう、りんごジュース	560 kcal 23.1 g 15.3 g 1.9 g
9月	○ガバオライス風	○	○じゃが芋の中華風サラダ ○春雨スープ	豚ひき肉、鶏肉、★大豆ミート、ボンレスハム、豚ばら	精白米、ごま油、三温糖、でんぶ、じゃがいも、サラダ油、普通はるさめ	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ぶなしめじ、きゅうり、チンゲン菜、干し椎茸	547 kcal 23.4 g 10.6 g 2.0 g
10火	【歯と口の健康週間 終】 ○ご飯	○	○鮭のちゃんちゃん焼き ○切干大根サラダ ○沢煮碗	牛乳、★生鮭、★白みそ、★赤みそ、豚ばら、★油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、有塩バター、でんぶ、ごま油	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、切干だいこん、水菜、生姜、大根、干し椎茸、ねぎ	561 kcal 26.9 g 19.5 g 1.8 g
11水	【入梅】 ○ご飯	○	○いわしの蒲焼き ○キャベツのごま酢あえ ○豚汁 ○☆あじさいゼリー	牛乳、いわし、★赤みそ、★白みそ、豚モモ、カルピス	精白米、でんぶ、揚げ油、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく、上白糖	生姜、キャベツ、えのきたけ、ベストもやし、小松菜、ごぼう、大根、人参、ねぎ、ぶどうジュース、レモン果汁	613 kcal 27.0 g 24.5 g 1.7 g
12木	○千切り野菜あんかけそば	○	○チンゲン菜のナムル ○杏仁豆腐	牛乳、豚モモ、	★蒸し中華めん、サラダ油、でんぶ、ごま油、三温糖、上白糖	人参、玉葱、セロリ、キャベツ、にんにく、生姜、小松菜、切干しだいこん、チンゲン菜、きゅうり、みかん缶、りんご缶	548 kcal 24.1 g 18.1 g 1.8 g
13金	○しらすとひじきの和風ビラフ	○	○味噌ドレッシングサラダ ○小松菜とツナのスープ ○あしたばチーズケーキ	牛乳、★国産大豆水煮、豚ひき肉、干ひじき、しらす干し、★白みそ、クリームチーズ、★たまご、生クリーム	精白米、有塩バター、三温糖、サラダ油、白ごま、米粉、上白糖	人参、玉葱、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、ベストもやし、小松菜、ホールコーン、あしたば粉末、レモン果汁	621 kcal 21.5 g 26.1 g 2.0 g
16月	【和菓子の日】 ○ご飯	○	○ぎぜい豆腐 ○辛子和え ○じゃが芋とわかめの味噌汁 ○☆水ようかん	牛乳、★たまご、★木綿豆腐、豚モモ、生わかめ、★白みそ、★赤みそ、こしあん	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、じゃがいも	人参、玉葱、たけのこ水煮缶、小松菜、ベストもやし	593 kcal 23.9 g 16.6 g 2.0 g
17火	○セリチリピーンズサンド	○	○ツナサラダ ○野菜と麦のスープ ○桃ヨーグルト	牛乳、牛もも肉、豚モモ、金時豆、ツナ、プレーンヨーグルト	★国内産小麦粉コッペパン、サラダ油、でんぶ、三温糖、おおむぎ(押麦)、有塩バター、はちみつ	トマト缶、玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、人参、セロリ、干し椎茸、かぶ、かぶ菜	556 kcal 26.2 g 22.8 g 2.2 g
18水	○五目チャーハン(ビ) 手作焼豚	○	○糸寒天の中華サラダ ○じゃが芋の中華スープ	牛乳、★たまご、★むきえび、豚モモ、豚ばら、★赤みそ、糸寒天、ボンレスハム	精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、にんにく、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、小松菜	546 kcal 25.1 g 17.7 g 2.2 g
19木	【食育の日】 ○ご飯	○	○鯖の香味焼き ○のりあえ ○吉野汁	牛乳、さば、刻みのり	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも、でんぶ	生姜、万能ねぎ、小松菜、えのきたけ、キャベツ、人参、大根	572 kcal 22.6 g 24.4 g 1.6 g
20金	○米粉のチキンカレー	○	○豚骨サラダ ○☆小玉すいか	牛乳、鶏肉、豚ばら、プレーンヨーグルト、干ひじき、しらす干し、サラダチキン	精白米、サラダ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、小松菜、ベストもやし、レモン果汁、小玉すいか	597 kcal 23.8 g 18.8 g 2.0 g
23月	【沖縄慰霊の日】 ○シンジュシー	○	○豆腐のチャンプルー ○もずく汁 ○☆シークワーサーゼリー	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐、豚モモ、糸かつお、もずく、豚、ゼラチン	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、じゃがいも、上白糖、はちみつ	ベストもやし、小松菜、キャベツ、人参、玉葱、万能ねぎ、オレンジジュース、シークワーサー果汁	555 kcal 24.0 g 18.5 g 2.1 g
24火	○鶏なんばんうどん	○	○じゃが芋のカレー炒め ○☆ミルクゼリー(7ルベリース)	牛乳、鶏肉、★油揚げ、ベーコン(卵・大豆・小麦不使用)。	★細うどん、サラダ油、でんぶ、じゃがいも、★エッグマヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、上白糖	人参、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、小松菜、にんにく、ブルーベリージャム	579 kcal 26.7 g 18.8 g 2.3 g
25水	○ご飯	○	○鶏むねの唐揚げ ○きゅうりのゆかり漬 ○小松菜としらすの煮浸し ○味噌汁(じゃが芋玉葱あおさ)	牛乳、鶏胸肉、しらす干し、★白みそ、★赤みそ、あおさ	精白米、上白糖、でんぶ、★薄力粉、揚げ油、ごま油、じゃがいも	生姜、にんにく、きゅうり、小松菜、ベストもやし、キャベツ、玉葱	545 kcal 29.2 g 13.4 g 1.8 g
26木	○ご飯	○	○ミートローフ(大豆ミート入り) ○グリーンサラダ ○コンスープ	牛乳、豚モモ、★大豆ミート、サラダチキン、★たまご、	精白米、サラダ油、★生パン粉、上白糖、有塩バター、★薄力粉	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、小松菜、クリーム、パセリ	609 kcal 27.2 g 20.6 g 1.7 g
27金	○岡山ばらずし	○	○おかかあえ ○すまし汁(麩、シジ、玉葱) ○☆ビーツジュースゼリー	牛乳、★たまご、★むきえび、鶏肉、★油揚げ、刻みのり、糸かつお	精白米、三温糖、サラダ油、★小町ふ	さいいんげん、人参、かんぴょう(乾)、干し椎茸、れんこん、キャベツ、小松菜、玉葱、ぶなしめじ、桃ジュース	548 kcal 23.6 g 14.5 g 1.8 g
30月	【夏越の祓献立】 ○豚焼き肉丼	○	○キャベツのごま酢あえ ○味噌汁(茄子、玉葱) ○☆ミルク小豆寒天	牛乳、豚肩ロース、豚モモ、★白みそ、★赤みそ、生クリーム	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、でんぶ、上白糖、甘納豆(あずき)	玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、キャベツ、えのきたけ、ベストもやし、小松菜、なす	584 kcal 24.6 g 17.4 g 2.2 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。



今月の目標 食の健康に気をつけて食事をしよう



「食育基本法」制定から20年
毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

学校給食摂取基準：中高等部
640kcal
(550〜730kcal)

平均

574 kcal
25.0 g
19.0 g
1.9 g

とうきょうとがっこうきゅうめいしゅかい
東京都学校給食会主催
「食育講演会」の
御案内をお知らせいた
します。QRコード→

