



6月 献立予定表



令和7年 △中期食

初期食

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	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) △ココアパン粥 	○	△あさりのチャウダー △コールスローサラダ △ウルtrasoup	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、ウルト ラ寒天	★食パン、三温糖、ながいも、くずでん 粉、じゃがいも、サラダ油、有塩バ ター、★薄力粉	生姜、人参、玉葱、ほうれん草、キャベ ツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁	567 kcal 26.5 g 24.9 g 2.2 g
3火	△白粥	○	△茶碗蒸し(甘酢あんかけ) △じゃが芋の金平 △おひたしと玉葱の味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生ク リーム、豚モモ、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、くずでん粉、ごま油、 じゃがいも、★小町ふ	干し椎茸、玉葱、ごぼう、人参、ほうれ ん草	483 kcal 21.7 g 17.7 g 1.8 g
4水	【歯と口の健康週間 始】 △白粥 	○	△あじのナニスおろしソース △五目ひじき △具沢山味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、あじ、鶏肉、干ひ じき、★大豆(国産、乾)、★白みそ、★ 絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、三温 糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、生姜、レモン果汁、大根、人参、ご ぼう、えのきたけ	443 kcal 23.5 g 11.8 g 1.7 g
5木	△白粥 	○	△生揚げと豚肉の味噌炒め △五目スープ △きなこミルクゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆 腐、★赤みそ、★豆みそ、★豆乳、★き な粉(大豆)	精白米、ながいも、くずでん粉、サラダ 油、三温糖、上白糖、黒砂糖	生姜、たけのこ水煮缶、玉葱、冷凍グリ ンピース、人参、キャベツ、ほうれん草	483 kcal 23.1 g 14.8 g 1.3 g
6金	【梅の日】 △豆腐と挽肉のあんかけがゆ	○	△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、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆 腐、★赤みそ 	精白米、ながいも、くずでん粉、サラダ 油、三温糖、じゃがいも、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、梅干し、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、 りんごジュース	485 kcal 21.4 g 14.0 g 2.0 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	ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト、 豚モモ	上白糖、精白米、ながいも、ごま油、く ずでん粉、サラダ油、三温糖、じゃがい も、★ひやむぎ(乾)	いちごジャム、生姜、玉葱、人参、冷凍 グリーンピース、えのきたけ、きゅうり、 ほうれん草、干し椎茸	458 kcal 21.5 g 9.4 g 1.7 g
10火	【歯と口の健康週間 終】 △白粥	○	△鮭のナニス(みそソース) △切干大根サラダ △沢煮焼	牛乳、ウルトラ寒天、★生鮭、★赤み そ、豚モモ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、三温 糖、有塩バター、サラダ油、ごま油	生姜、キャベツ、人参、玉葱、大根、ほう れん草、干し椎茸	443 kcal 24.1 g 13.7 g 1.4 g
11水	【入梅】 △白粥 	○	△いわしのナニス(蒲焼き) △キャベツのごま酢あえ △豚汁 △あじさいゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、いわし、鶏肉、★ 赤みそ、★白みそ、豚モモ、カルピス	精白米、ながいも、くずでん粉、三温 糖、練りごま、じゃがいも、上白糖	生姜、キャベツ、えのきたけ、大根、ほう れん草、玉葱、ごぼう、人参、ぶどう ジュース、レモン果汁	471 kcal 23.8 g 18.2 g 1.2 g
12木	△千切りあんかけ焼きそば	○	△チンゲン菜のナムル △杏仁豆腐ゼリー △ウルトラスoup	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、加糖練乳 △ウルトラスoup	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くず でん粉、ながいも、サラダ油、上白糖	生姜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、 ほうれん草、大根、チンゲン菜、きゅう り、みかん缶、白桃缶、りんご缶	498 kcal 22.9 g 15.6 g 3.9 g
13金	△しらすとひじきの 和風ピラフがゆ 	○	△味噌ドレッシングサラダ △小松菜とコーンのスープ △あしたばチーズカスタード	牛乳、ウルトラ寒天、★国産大豆水煮 豚モモ、干ひじき、しらす干し、★白み そ、★たまご、クリームチーズ、生ク リーム	精白米、有塩バター、ながいも、くずで ん粉、三温糖、サラダ油、練りごま、★ 薄力粉、上白糖	生姜、人参、玉葱、さいいんげん、キャ ベツ、きゅうり、大根、ほうれん草、グ リーンピース、あしたば粉末、白桃缶	522 kcal 22.4 g 19.8 g 1.8 g
16月	【和菓子の日】 △白粥 	○	△鶏と豆腐のナニス(醤油ソース) △辛子とえ △じゃが芋とわかめの味噌汁 △水ようかん	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★絹ごし 豆腐、★たまご、★白みそ、生わかめ、 こしあん	精白米、ながいも、くずでん粉、三温 糖、サラダ油、じゃがいも	生姜、人参、たけのこ水煮缶、玉葱、ほう れん草、大根	510 kcal 23.6 g 11.6 g 1.7 g
17火	△パン粥(チリピーズ)	○	△ツナサラダ △野菜とひやむぎのスープ △桃3がト	牛乳、豚モモ、金時豆、ツナ、ウルトラ 寒天、プレーンヨーグルト	★食パン、ながいも、くずでん粉、三温 糖、サラダ油、★ひやむぎ(乾)、はちみ つ	生姜、トマト缶、玉葱、キャベツ、きゅう り、レモン果汁、人参、かぶ、かぶ葉、 干し椎茸、セロリ	584 kcal 29.3 g 23.3 g 2.3 g
18水	△五目チャーハン(テリヤキ)	○	△糸寒天の中華サラダ(冷姿) △じゃが芋の中華スープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★たま ご、★ナニス	精白米、ごま油、ながいも、くずでん 粉、三温糖、サラダ油、★ひやむぎ (乾)、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、 生しいたけ、きゅうり、キャベツ、ほう れん草	470 kcal 20.1 g 15.4 g 1.7 g
19木	【食育の日】 △白粥	○	△鯖のナニス(香味ソース) △のりあえ △吉野汁	牛乳、ウルトラ寒天、さば、鶏モモ挽 肉、刻みのり	精白米、ながいも、くずでん粉、練りご ま、三温糖、じゃがいも	生姜、玉葱、ほうれん草、えのきたけ、 キャベツ、人参、大根	436 kcal 21.7 g 14.3 g 1.9 g
20金	△チキンカレー	○	△鉄骨サラダ △すいかゼリー △ウルトラスoup 	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、豚モモ、 干ひじき、★はんぺん(卵・小麦・大豆・ 山芋使用)、粉チーズ	精白米、じゃがいも、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	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、 りんご、大根、ほうれん草、レモン果 汁、小玉すいか	571 kcal 24.9 g 18.8 g 2.4 g
23月	【沖縄慰霊の日】 △シンジュシーがゆ	○	△豆腐のチャップルー △もずく汁 △シークワサーゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、ベーコン、すき昆 布、★木綿豆腐、豚モモ、もずく	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、な がいも、くずでん粉、ごま油、でんぶ ん、じゃがいも、上白糖、はちみつ	玉葱、ほうれん草、キャベツ、人参、オ レンジジュース、シイクワシャー果汁	487 kcal 20.5 g 17.2 g 1.9 g
24火	△鶏なんばんうどん	○	△じゃが芋のカレー炒め △ミルカゼリー(ブルーベリーソース) △ウルトラスoup	牛乳、鶏胸肉、ベーコン(卵・小麦・豆 麦不使用)、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、く ずでん粉、ながいも、じゃがいも、★エ ッグ・ナニス(卵不使用、大豆使用)、 上白糖	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、ブルー ベリージャム	495 kcal 24.2 g 13.7 g 2.9 g
25水	△白粥	○	△鶏ナニスの唐揚げソース △きゅうりのゆかり漬 △小松菜の煮浸し △味噌汁(じゃが芋玉葱あおき)	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、しらす干 し、あおき、★赤みそ、★白みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、★薄力 粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがい も、有塩バター	にんにく、玉葱、生姜、きゅうり、ほう れん草、キャベツ	442 kcal 25.2 g 11.6 g 1.7 g
26木	△白粥	○	△テリヤキ(ミートローフ) △グリーンサラダ △コーンスープ(ウルトラスoup添)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、クリーム チーズ、	精白米、ながいも、くずでん粉、サラダ 油、三温糖、有塩バター、★薄力粉	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、ほうれん草、グ ラムコ	505 kcal 22.6 g 18.6 g 1.6 g
27金	△岡山ばらずしがゆ	○	△おかかあえ △すまし汁(しめじ、葱、麩) △ビーツジュースゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★むきえび、鶏胸 肉、★たまご	精白米、ながいも、くずでん粉、三温 糖、サラダ油、★小町ふ	生姜、人参、れんこん、冷凍グリーンピー ス、キャベツ、ほうれん草、玉葱、えの きたけ、桃ジュース	473 kcal 25.9 g 11.2 g 1.6 g
30月	【夏越の祓】 △白粥 	○	△豚ナニス焼き肉風 △キャベツのごま酢あえ △茄子と玉葱の味噌汁 △ミルク小豆寒天	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★白み そ、★赤みそ、こしあん、生クリーム	精白米、ながいも、くずでん粉、ごま 油、三温糖、練りごま、上白糖	生姜、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、 大根、ほうれん草、なす	501 kcal 23.4 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。



今月の目標 歯の健康に気をつけて食事をしよう

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～730kcal)	平均	492 kcal 23.5 g 15.7 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------



- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人(社会性)がいる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心