7月　献立予定表

令和７年　〇普通食　☆後期食（✿この字体の献立は中学部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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	【半夏生】 〇とうもろこしごはん	○	〇鯖の塩焼き　おろし添え 〇**大根サラダ（ツナ）** 〇実だくさん汁	牛乳, さば, ★ツナ	精白米, サラダ油, ごま油, じゃがいも	とうもろこし, 生姜, 大根, きゅうり, 人参, ねぎ, えのきたけ, ごぼう	552 kcal 24.5 g 22.7 g 2.0 g
2 水	〇カレー南蛮うどん	○	〇野菜の梅しそあえ 〇☆白ごまミルクゼリー	牛乳, 豚モモ, 生クリーム	★細うどん(冷凍), サラダ油, でん粉, 三温糖, 練りごま	玉葱, 人参, ねぎ, えのきたけ, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ, きゅうり, しそ葉, ねり梅	532 kcal 23.5 g 15.9 g 2.4 g
3 木	〇ご飯	○	〇**白身魚のピカタ** 〇フライドポテト 〇レモン和え 〇野菜スープ	牛乳, むきがれい, ★たまご, 粉チーズ, ベーコン(卵･小麦･大豆不使用)	精白米, 米粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	パセリ, 小松菜, キャベツ, ぶなしめじ, レモン果汁, 人参, 玉葱	572 kcal 27.0 g 17.0 g 1.9 g
4 金	〇ジャンバラヤ風	○	〇鉄骨サラダ 〇えのきのスープ	牛乳, ★国産大豆水煮, ウィンナー, 鶏肉, ★むきえび, 干ひじき, しらす干し, サラダチーズ, ベーコン(卵･小麦･大豆不使用)	精白米, サラダ油, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, でん粉	人参, 玉葱, ホールコーン, 青ピーマン, 小松菜, ベストもやし, レモン果汁, えのきたけ	554 kcal 23.3 g 20.5 g 2.1 g
7 月	【七夕】 〇夏の混ぜごはん	○	〇胡麻酢 〇そうめん汁 〇☆パインゼリー	牛乳, 鶏肉, ★たまご	精白米, 三温糖, サラダ油, 白ごま, ごま油, ★そうめん, ★生ふ, 上白糖	生姜, ごぼう, 人参, きゅうり, 小松菜, キャベツ, オクラ, パインジュース	560 kcal 21.0 g 14.5 g 2.1 g
8 火	〇ご飯	○	〇茄子入り麻婆厚揚げ 〇切干大根の中華あえ 〇じゃが芋の中華スープ	牛乳, ★生揚げ, ★大豆ミート, 豚モモ, ★赤みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	なす, にんにく, ねぎ, 玉葱, 人参, 青ピーマン, 赤ピーマン, 切干しだいこん, 小松菜, ぶなしめじ, こねぎ	594 kcal 26.3 g 20.3 g 2.1 g
9 水	〇ご飯	○	〇鰆の西京焼 〇小松菜ひじき五目和え 〇野菜碗	牛乳, さわら★赤みそ, ★白みそ, ちりめんじゃこ, 干ひじき, 豚ばら	精白米, サラダ油, 上白糖, 白ごま, 三温糖, ごま油	生姜, 小松菜, 人参, えのきたけ, 大根, ねぎ	549 kcal 26.8 g 18.3 g 2.0 g
10 木	〇大豆チャーハン	○	〇バンサンスウ 〇冬瓜の中華スープ	牛乳, 豚ひき肉, ★国産大豆水煮, ★えだまめ（冷凍）, ボンレスハム, 豚モモ	精白米, サラダ油, 普通はるさめ, 三温糖, ごま油, でんぷん	ねぎ, 人参, 小松菜, きゅうり, ベストもやし, とうがん	561 kcal 24.1 g 21.6 g 2.1 g
11 金	〇ご飯	○	〇豚肉の生姜焼き 〇茹でｷｬﾍﾞﾂ 〇茄子と玉葱の味噌汁 〇☆ﾐﾙｸｾﾞﾘｰ（ﾋﾟｰﾁｿｰｽ）	牛乳, 豚モモ, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, じゃがいも, 上白糖	生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, なす, 小松菜, 白桃缶	576 kcal 30.3 g 16.7 g 1.8 g
14 月	〇セサミパン	○	〇コーンクリームシチュー 〇イタリアンサラダ 〇☆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	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ホールコーン, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, 冷凍グリンピース, キャベツ, きゅうり, ベストもやし, りんごジュース	632 kcal 25.3 g 29.1 g 2.2 g
15 火	〇ご飯	○	〇魚の七味焼き 〇五目金平ごぼう 〇豚汁	牛乳, さわら, ★赤みそ, ★白みそ, 豚モモ	精白米, ごま油, 三温糖, サラダ油, つきこんにゃく, 白ごま, じゃがいも	にんにく, 生姜, ねぎ, ごぼう, 人参, 干し椎茸, さやいんげん, 大根	550 kcal 27.1 g 17.4 g 1.9 g
16 水	〇ご飯	○	〇鶏肉と野菜のみそ煮 〇ごまじゃこサラダ 〇すまし汁	牛乳, 鶏肉, ★生揚げ, ★赤みそ, ちりめんじゃこ, ★絹ごし豆腐	精白米, サラダ油, つきこんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 白ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ねぎ, 小松菜	573 kcal 26.5 g 20.5 g 2.1 g
17 木	〇**キーマカレーライス** 〇人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	○	〇人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 〇☆小玉すいか	牛乳, 豚ひき肉, 牛もも肉, ★大豆ミート, スキムミルク	精白米, サラダ油, 米粉, 有塩バター, 三温糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 青ピーマン, りんご, ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶, キャベツ, 大根, きゅうり, 小玉すいか	577 kcal 19.9 g 21.2 g 1.4 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：中高等部 640kcal （550～730kcal）	平均	568 kcal 25.0 g 19.7 g 2.0 g

7月給食だより

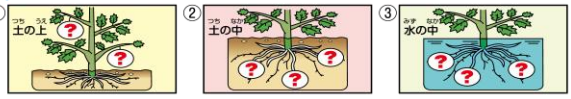
今月の目標　暑さに負けない体を作ろう

じめじめとした暑さが続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

梅雨が終わるといよいよ夏本番です。熱中症など暑さ対策はできていますでしょうか？対策の一つである水分補給は、室内にいても、喉が渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。また、飲み物は甘くない水や茶を選ぶようにしましょう。運動後など汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液などを活用しましょう。

夏の食べもの3択クイズ

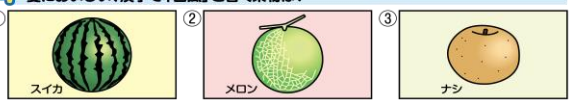
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



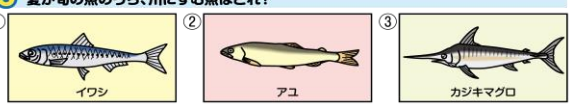
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ　Q1=①　Q2=③［病気の予防にも役立つ働きがある］　Q3=②［①…なす　③…きゅうり］　Q4=①［②は「甜瓜」、③は「梨」と書く］　Q5=②［①と③は海にすむ魚］

こまめに水分を！