



6月 献立予定表



令和8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
1月	【世界牛乳の日】 ○ご飯	○	○魚の干草焼き ○のりあえ ○飛鳥汁	牛乳、さごち、刻みのり、鶏もも肉、★油揚げ、★白みそ	精白米、サラダ油、★イグケマアノズ(卵不使用、大豆使用)、じゃがいも	玉葱、人参、青ピーマン、小松菜、えのきたけ、キャベツ、大根	577 kcal 27.0 g 22.4 g 2.0 g
2火	○中華丼	○	○じゃが芋のハニーサラダ ○しめじと豆腐のスープ	牛乳、豚モモ、★むきえび、★木綿豆腐	精白米、サラダ油、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	人参、玉葱、ベストもやし、白菜、ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、きゅうり	576 kcal 25.1 g 17.4 g 1.7 g
3水	○ゆかりごはん	○	○あじバーグのおろしソース ○鉄骨サラダ ○具沢山味噌汁	牛乳、あじすり身、鶏ひき肉、★木綿豆腐、★白みそ、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、サラダ油、じゃがいも、★★乾燥パン粉(大豆を含む)、でんぶん、白ごま、上白糖、つきこんにやく	玉葱、エリンギ、たけのこ水煮缶、生姜、大根、切干しいたご、小松菜、人参、レモン果汁、ごぼう、ぶなしめじ	564 kcal 26.3 g 18.3 g 2.0 g
4木	【歯と口の健康週間 始】 ○鶏なんぼうどん	○	○おかかあえ ○★紅茶ミルクゼリー	牛乳、鶏もも肉、★油揚げ、糸かつお、生クリーム	★細うどん、サラダ油、でんぶん、三温糖	人参、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、小松菜、キャベツ	531 kcal 26.8 g 17.4 g 2.1 g
5金	【6日は梅の日・芒種】 ○ご飯	○	○鶏肉と野菜のみそ煮 ○野菜の梅しそあえ ○小松菜のかきたま汁	牛乳、鶏もも肉、★生揚げ、★赤みそ、★たまご	精白米、サラダ油、つきこんにやく、じゃがいも、三温糖、でんぶん	生姜、にんにく、人参、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、しそ葉、ねり梅、小松菜	541 kcal 25.1 g 16.7 g 2.0 g
8月	○混ぜ込みピザ	○	○じゃが芋の中華スープ ○★パンナコッタオレンジソース	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも、上白糖、くず粉	生姜、にんにく、ねぎ、りんご、人参、小松菜、ベストもやし、ぶなしめじ、玉葱、万能ねぎ、オレンジジュース	588 kcal 20.2 g 20.8 g 1.7 g
9火	○ご飯	○	○魚の香味焼き ○煮豆 ○切干大根のごま酢和え ○実だくさん汁	牛乳、さごち、金時豆	精白米、ごま油、白ごま、三温糖、じゃがいも、サラダ油	生姜、万能ねぎ、切干しいたご、人参、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	554 kcal 24.9 g 17.6 g 1.4 g
10水	【歯と口の健康週間 終】 ○セサミパン	○	○米粉のクラムチャウダー ○ごまじゃこサラダ	牛乳、★あさり水煮、鶏もも肉、ベーコン(卵・大豆不使用)、ちりめんじゃこ	★セサミパン、じゃがいも、米粉、有塩バター、サラダ油、白ごま、三温糖	玉葱、人参、セロリ、パセリ、キャベツ、きゅうり	540 kcal 25.7 g 25.0 g 2.0 g
11木	【入梅】 ○ご飯	○	○いわしの蒲焼き ○辛子和え ○味噌汁(豆腐わかめ玉葱) ○★あじさいゼリー	牛乳、いわし開き、★木綿豆腐、生わかめ、★赤みそ、★白みそ、カルピス	精白米、でんぶん、揚げ油、三温糖、上白糖	生姜、小松菜、人参、ベストもやし、玉葱、ぶどうジュース、レモン果汁	577 kcal 23.1 g 22.3 g 1.8 g
12金	○チキンピラフ	○	○★キャベツの甘酢サラダ ○じゃが芋とベーコンのスープ ○★米粉のチーズケーキ(卵なし)	牛乳、鶏もも肉、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、クリームチーズ、生クリーム、プレーンヨーグルト	精白米、有塩バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ぶなしめじ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、小松菜、パセリ、レモン果汁	580 kcal 21.0 g 23.8 g 1.9 g
15月	○大豆チャーハン	○	○パンサンスウ ○えのきのスープ	牛乳、豚ひき肉、★国産大豆水煮、ボンレスハム、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、普通はるさめ、三温糖、ごま油、でんぶん	ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、ベストもやし、えのきたけ、玉葱	553 kcal 22.4 g 21.4 g 2.1 g
16火	【和菓子の日】 ○ご飯	○	○ふくさ卵 ○豚汁 ○★抹茶水ようかん	牛乳、★たまご、豚肉、★生揚げ、★赤みそ、★白みそ、豚モモ、こしあん	精白米、サラダ油、三温糖、サラダ油、でんぶん、じゃがいも、つきこんにやく	人参、干し椎茸、たけのこ水煮缶、ねぎ、ごぼう、大根	634 kcal 28.2 g 21.5 g 1.6 g
17水	○ご飯	○	○鶏むねの唐揚げ ○ごまあえ ○みそけんちん汁	牛乳、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、上白糖、でんぶん、★薄力粉、揚げ油、白ごま、サラダ油、じゃがいも	生姜、にんにく、小松菜、ベストもやし、人参、ごぼう、大根、ねぎ	556 kcal 29.1 g 15.7 g 1.6 g
18木	○ミルクコッペパン	○	○魚のムニエル カレーソース ○小松菜のサラダ ○コーンスープ	牛乳、むきがれい、★ツナ	★ミルクパン、有塩バター、★薄力粉、サラダ油、三温糖	玉葱、えのきたけ、小松菜、キャベツ、人参、きゅうり、レモン果汁、クリームチーズ、パセリ	554 kcal 26.5 g 22.8 g 2.2 g
19金	【食育の日】(21日は夏至) ○ご飯	○	○豚肉の生姜焼き ○茹でキャベツ ○すまし(冬瓜、小松菜、万能葱) ○椎ヨーグルト	牛乳、豚モモ、プレーンヨーグルト	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、はちみつ	生姜、玉葱、キャベツ、人参、とうがん、小松菜、万能ねぎ、黄桃缶	559 kcal 29.3 g 16.0 g 1.6 g
22月	○ジャージャー麺	○	○人参ドレッシングサラダ ○鶏肉とわかめのスープ	牛乳、豚モモ、★赤みそ、鶏もも肉、生わかめ	★蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、練りごま、白ごま、でんぶん	にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、大根、玉葱	530 kcal 25.8 g 20.4 g 2.3 g
23火	【沖縄郷土の日】 ○シシユージュシー	○	○豆腐のチャンプルー ○アーサー汁(えのき・みつば) ○★ミルクリー蜂蜜かけ	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐(軽押)、豚モモ、糸かつお、あおき	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、上白糖、黒砂糖、くず粉	ベストもやし、小松菜、キャベツ、人参、えのきたけ、糸みつば	549 kcal 24.8 g 20.0 g 2.1 g
24水	○ご飯	○	○鯖の塩焼き おろし添え ○五目金平ごぼう ○すまし汁(小松菜、玉葱、わかめ)	牛乳、たいせいようさば、生わかめ	精白米、サラダ油、白ごま、ごま油	生姜、大根、ごぼう、人参、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、小松菜	539 kcal 19.9 g 21.0 g 1.9 g
25木	○ドライカレー	○	○ひじきのサラダ ○★小玉すいか	牛乳、豚肉、★国産大豆水煮、スキムミルク、干ひじき、ボンレスハム	精白米、有塩バター、サラダ油、★薄力粉、三温糖、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、トマトジュース、大根、きゅうり、ホールコーン、りんご、小玉すいか	540 kcal 20.5 g 18.1 g 1.7 g
26金	【27日はちらし寿司の日】 ○鮭のちらし寿司	○	○和風サラダ ○吉野汁 ○★ピーチゼリー	牛乳、★生鮭、★たまご、刻みのり、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、でんぶん	きゅうり、キャベツ、大根、人参、レモン果汁、小松菜、桃ジュース	576 kcal 23.9 g 17.1 g 2.1 g
29月	○ご飯	○	○茄子入り麻婆厚揚げ ○★パスタ風野菜サラダ ○冬瓜の中華スープ	牛乳、★生揚げ、豚モモ、★赤みそ、豚ばら	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、練りごま	なす、にんにく、ねぎ、玉葱、人参、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、大根、生姜、とうがん、小松菜	597 kcal 25.4 g 22.8 g 2.1 g
30火	【夏越の祓】 ○豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	○レモン和え ○野菜碗 ○★ミルク小豆寒天	牛乳、豚モモ、★油揚げ、豚ばら、生クリーム	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、上白糖、甘納豆(あずき)	ごぼう、生姜、人参、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、レモン果汁、干し椎茸、大根、万能ねぎ、ねぎ	571 kcal 21.2 g 19.5 g 1.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



給食に牛乳が有る理由
牛乳に多く含まれる「加齢」をしっかりとりてほしいため給食には牛乳がでます。加齢は骨や歯を作る材料になり、ほかにも筋肉を動かしたりする働きをします。糖にたくわえられる加齢量は小学生のころから増えるため、この大切な時期に加齢をとると丈夫な体が作られます。

今月の目標 歯の健康に気を付けて食事をしよう

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731kcal)	平均	563 kcal 24.6 g 19.9 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------