



6月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (★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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	【世界牛乳の日】 △白粥	○	△鯖のテリーヌ(干草) △のりあえ △飛鳥汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏むね、刻みのり、鶏もも肉、★絹ごし豆腐、★白みそ	精白米、さといも(冷凍)、でんぶん、★エッグノーマーズ(卵不使用、大豆使用)、くず粉、三温糖、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、キャベツ、大根	522 kcal 25.2 g 19.1 g 2.2 g
2月	△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、ウルトラ寒天、豚モモ、★むきえび、★絹ごし豆腐	精白米、くず粉、ながいも、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、はちみつ、上白糖	生姜、人参、玉葱、白菜、えのきたけ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、まいたけ、ほうれん草	504 kcal 24.3 g 14.7 g 2.0 g
3月	△ゆかり粥	○	△あじのテリスおろしソース △豚骨サラダ △具沢山味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、あじ、鶏胸肉、干ひじき、しらす干し、粉チーズ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、三温糖、くず粉、ながいも、サラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、生姜、レモン果汁、大根、人参、ほうれん草、ごぼう、えのきたけ	470 kcal 24.4 g 13.8 g 2.4 g
4月	【歯と口の健康週間 始】 △鶏なんばんうどん(冷麦)	○	△おかかあえ △紅茶ミルクゼリー △ウルTRASUP(和)	牛乳、鶏胸肉、ウルトラ寒天、生クリーム	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くず粉、ながいも	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、ほうれん草、キャベツ	473 kcal 23.9 g 13.8 g 3.4 g
5月	【6日は梅の日・芒種】 △白粥	○	△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、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★木綿豆腐、★赤みそ、★たまご	精白米、ながいも、くず粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、サラダ油	生姜、にんにく、人参、冷凍グリーンピース、玉葱、キャベツ、きゅうり、しそ葉、ねり梅、ほうれん草	492 kcal 26.7 g 13.2 g 2.6 g
8月	△白粥とピロシキの具(テリス)	○	△じゃが芋の中華スープ △バナコッタオレンジソース	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、三温糖、練りごま、じゃがいも、上白糖	生姜、にんにく、ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、玉葱、オレンジジュース	513 kcal 22.4 g 16.6 g 1.6 g
9月	△白粥	○	△鯖のテリス(香味ソース) ★△煮豆 △切干大根のごま酢和え △美だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、金時豆	精白米、さといも(冷凍)、でんぶん、練りごま、三温糖、くず粉、練りごま、ごま油、じゃがいも、サラダ油	生姜、玉葱、大根、人参、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	480 kcal 22.8 g 13.9 g 2.0 g
10月	【歯と口の健康週間 終】 △きな粉パン粥	○	△あさりのチャウダー △ごまとはんぺんサラダ △カトラスP	牛乳、★きな粉(大豆)、鶏胸肉、あさり、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	★食パン、三温糖、有塩バター、ながいも、くず粉、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、練りごま	生姜、人参、玉葱、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	617 kcal 29.0 g 28.1 g 3.0 g
11月	【入梅】 △白粥	○	△いわしのテリス(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、ウルトラ寒天、いわし、鶏胸肉、★白みそ、★絹ごし豆腐、生わかめ、カルピス	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、上白糖	生姜、ほうれん草、人参、大根、玉葱、ぶどうジュース、レモン果汁	451 kcal 21.5 g 17.7 g 1.9 g
12月	△チキンピラフがゆ	○	△キャベツの甘酢サラダ △じゃが芋とベーコンのスープ △チーズカスタード	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、★たまご、クリームチーズ、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、有塩バター、三温糖、じゃがいも、★薄力粉、上白糖	生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、カトラスP、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり	540 kcal 25.5 g 17.2 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、豚モモ、★国産大豆水煮、ポンスウ、ウルトラ寒天、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、ごま油、ながいも、くず粉、三温糖、★ひやむぎ(乾)、サラダ油	生姜、人参、玉葱、ほうれん草、きゅうり、大根、えのきたけ	457 kcal 20.2 g 15.7 g 2.2 g
16月	【和菓子の日】 △白粥	○	△卵豆腐甘酢あんかけ △豚汁 △抹茶水ようかん	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、豚モモ、★赤みそ、★白みそ、こしあん	精白米、三温糖、くず粉、じゃがいも	干し椎茸、人参、玉葱、ごぼう、大根	546 kcal 23.7 g 17.9 g 1.8 g
17月	△白粥	○	△鶏肉の唐揚げソース △ごまあえ △みそけんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、練りごま、上白糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、ほうれん草、大根、人参	448 kcal 24.9 g 11.4 g 2.1 g
18月	△パン粥(三温糖)	○	△鯖のテリス(カレーソース) △小松菜のサラダ(ツナ) △ユースoup(カトラスP添)	牛乳、さわら、鶏胸肉、★ツナ、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、さといも(冷凍)、でんぶん、サラダ油、★薄力粉、有塩バター、くず粉	生姜、玉葱、えのきたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、レモン果汁、カトラスP、冷凍グリーンピース	575 kcal 28.1 g 25.4 g 2.2 g
19月	【食育の日】(21日は夏至) △白粥	○	△豚肉のテリス(醤油ソース) △茹でキャベツ △すまし(冬瓜葱) △椎ヨーグルト	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、鶏胸肉、プレーンヨーグルト	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、はちみつ	玉葱、生姜、キャベツ、とうがん、ほうれん草、黄桃缶	446 kcal 22.4 g 11.7 g 1.5 g
22月	△ジャージャー麺	○	△人参ドレッシングがゆ △鶏肉とわかめスープ △カトラスP	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、★赤みそ、鶏胸肉、生わかめ	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、練りごま、サラダ油	生姜、玉葱、人参、にんにく、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、大根	503 kcal 27.3 g 15.3 g 4.0 g
23月	【沖縄慰霊の日】 △シシジュース	○	△豆腐のチキナー △アーサー汁 △ミドリ黒蜜かけ	牛乳、ウルトラ寒天、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐、豚モモ、あおさ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ながいも、くず粉、ごま油、でんぶん、上白糖、黒砂糖	玉葱、ほうれん草、キャベツ、人参、えのきたけ	501 kcal 21.9 g 18.5 g 2.2 g
24月	△白粥	○	△鯖のテリス(おろしソース) △(五目)金平ごぼう △すまし汁(小松菜、玉葱、わかめ)	牛乳、ウルトラ寒天、たいせいようさば、鶏胸肉、生わかめ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油	生姜、レモン果汁、大根、ごぼう、干し椎茸、人参、さやいんげん、玉葱、ほうれん草	440 kcal 19.7 g 14.8 g 1.9 g
25月	△ドライカレー	○	△ひじきのサラダ ★△すいかゼリー △カトラスP	牛乳、豚モモ、★国産大豆水煮、干ひじき、ウルトラ寒天、ポンスウ	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、マッシュルーム、りんご、生姜、大根、きゅうり、カトラスP、小玉すいか	572 kcal 23.5 g 18.0 g 2.8 g
26月	【7日はちろし寿司の日】 △白粥と鯖テリス・たまご	○	△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、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも	生姜、冷凍グリーンピース、キャベツ、大根、きゅうり、人参、レモン果汁、ほうれん草、桃ジュース	514 kcal 24.7 g 14.6 g 2.8 g
29月	△白粥	○	△茄子入り麻婆豆腐 △バナナドレッシング-風野菜がゆ △冬瓜の中華スープ	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、鶏胸肉、★赤みそ、豚モモ	精白米、ながいも、でんぶん、くず粉、三温糖、ごま油、練りごま	なす、生姜、玉葱、赤ピーマン、冷凍グリーンピース、キャベツ、大根、人参、にんにく、とうがん、ほうれん草	495 kcal 28.1 g 14.9 g 2.4 g
30月	【夏越の祓】 △豚肉と牛蒡の混ぜご飯(テリス)	○	△レモン和え △野菜碗 △ミルク小豆寒天	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、豚モモ、こしあん、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、サラダ油、三温糖、上白糖	生姜、人参、ごぼう、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、干し椎茸、大根、玉葱	487 kcal 22.3 g 14.7 g 1.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

これからも安心して食事を摂られるように未来へつなげる食について考えることも大切です。



学校給食摂取基準、中高等部 640kcal (550~731kcal)	平均	502 kcal 24.2 g 16.4 g 2.3 g
---	----	---------------------------------------

10月 給食だより
今月の目標 歯の健康に気を付けて食事をしよう