



7月 献立予定表



令和8年 ○普通食 ☆後期食 (★この字体の献立は中学部1・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水	○ご飯 	○	○和風ミートローフ ○ビーンズサラダ ○すまし汁(豆腐ねぎ青菜)	牛乳、豚モモ、牛もも、干ひじき、★国産大豆水煮、スキムミルク、★たまご、白いんげん豆、★ツナ、★絹ごし豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、★生パン粉、オリーブ油、上白糖	玉葱、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ、小松菜	572 kcal 26.0 g 22.3 g 1.8 g
2木	【半夏生】 ○カレー南蛮うどん	○	○コーンサラダ ○米粉のフルーツカスタード	牛乳、豚モモ、★たまご、生クリーム	★細うどん(冷凍)、三温糖、でんぶ、サラダ油、米粉	人参、ねぎ、玉葱、えのきたけ、干し椎茸、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、白桃缶	541 kcal 23.4 g 14.2 g 2.0 g
3金	○ご飯	○	○魚の七味焼き ○のり塩ポテト ○豚骨サラダ ○茄子と玉葱の味噌汁	牛乳、あじ、あおりのり、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、ごま油、三温糖、じゃがいも、揚げ油、白ごま、サラダ油、上白糖	にんにく、生姜、ねぎ、切干しだいこん、小松菜、人参、レモン果汁、なす、玉葱	575 kcal 28.4 g 19.5 g 2.0 g
6月	○ご飯 	○	○鶏肉と生揚げのチリソース ○きゅうりとトマトの韓国風サラダ ○じゃが芋の中華スープ	牛乳、鶏もも肉、★生揚げ、のり	精白米、ごま油、三温糖、でんぶ、白ごま、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、黄ピーマン、冷凍グリーンピース、★えだまめ(冷凍)、キャベツ、きゅうり、人参、ぶなしめじ、小松菜	599 kcal 28.4 g 21.0 g 1.8 g
7火	【七夕】 ○夏の混ぜごはん	○	○ごま和え ○そうめん汁 ○★パインゼリー	牛乳、鶏もも肉、★たまご	精白米、三温糖、サラダ油、白ごま、練りごま、上白糖、★そうめん	生姜、ごぼう、人参、きゅうり、小松菜、ペストもやし、玉葱、オクラ、干し椎茸、パインジュース	557 kcal 21.0 g 14.9 g 2.0 g
8水	○ぶどうパン	○	○マカロニのクリーム煮 ○フレンチサラダ(トマト入り)	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、スキムミルク	★ぶどうパン、サラダ油、★マカロニ、じゃがいも、有塩バター、★薄力粉、三温糖	人参、玉葱、ホールコーン、ブロッコリー、トマト、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	576 kcal 25.3 g 22.4 g 2.2 g
9木	○とうもろこしごはん 	○	○鯖の香味焼き ○ごぼうサラダ ○吉野汁	牛乳、たいせいやうさば	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、板こんにやく、じゃがいも、でんぶ	とうもろこし、生姜、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、大根、小松菜	595 kcal 22.3 g 26.5 g 2.0 g
10金	○塩野菜ラーメン	○	○セリフライ ○★小玉すいか	牛乳、豚モモ、★いか、★むきえび、★おから、★たまご	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、じゃがいも、★薄力粉、揚げ油	生姜、にんにく、人参、ねぎ、ホールコーン、キャベツ、ペストもやし、干し椎茸、玉葱、小玉すいか	591 kcal 28.6 g 22.4 g 2.5 g
13月	○豆ピラフ	○	○小松菜ひじき五目和え ○かぼちゃのポタージュ	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚ひき肉、★むきえび、★国産大豆水煮、べにばないんげん(ゆで)、ちりめんじゃこ、干ひじき、生クリーム	精白米、有塩バター、サラダ油、白ごま、三温糖、ごま油	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ホールコーン、小松菜、かぼちゃペースト	569 kcal 23.1 g 19.7 g 2.0 g
14火	○ご飯 	○	○とり天 ○ごまじゃこサラダ ○具沢山味噌汁(夏) ○★白桃ゼリー 小	牛乳、鶏もも肉、★たまご、ちりめんじゃこ、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、でんぶ、★薄力粉、揚げ油、白ごま、サラダ油、三温糖	生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、西洋かぼちゃ、なす、とうがん、ぶなしめじ、白桃缶	628 kcal 24.8 g 21.0 g 1.7 g
15水	○ご飯	○	○豆腐の和風五目炒め ○ゆかり和え ○じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳、豚肩ロース、★絹ごし豆腐(冷凍)、★むきえび、★白みそ、★赤みそ、生わかめ	精白米、サラダ油、でんぶ、じゃがいも	にんにく、たけのこ水煮、人参、干し椎茸、玉葱、小松菜、キャベツ、きゅうり	543 kcal 25.3 g 15.2 g 1.7 g
16木	○米粉の夏野菜カレー(鉄分77%) 	○	○ツナサラダ ○ヨーグルト(ブルーベリー)	牛乳、豚モモ、豚レバー、スキムミルク、★ツナ、プレーンヨーグルト	精白米、サラダ油、はちみつ、米粉、三温糖、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、西洋かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、ブルーベリー	618 kcal 24.5 g 19.1 g 1.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550〜731kcal)	平均	580 kcal 25.1 g 19.9 g 2.0 g
--	----	---------------------------------------

7月 給食たより

今月の目標 暑さに負けない体を作ろう

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★夏の行事食いろいろ



7/2 ごろ (夏至から11日目〜七夕までの5日間)	7/7	7/13〜16 (または8/13〜16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 	七夕 	お盆 	土用の丑の日
タコ (関西地方)	そうめん	精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物

給食では…

2日(木)…香川県(讃岐地方)では、田植えが終わる時期でもあり、うどんを食べて労をねぎらう風習がありました。これにちなんで「うどんの白」となっているの、カレー南蛮うどんにしました。

7日(火)…七夕献立として、そうめんと切り口が星形になるオクラの入った汁にしました。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

内容は、中期食・初期食献立に記載しています。

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。