



7月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (★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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	△白粥	○	△テリヤキ（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、ウルトラ寒天、豚モモ、干ひじき、白いんげん豆、★ツナ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、オリーブ油、上白糖	生姜、人参、ごぼう、玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、ほうれん草	465 kcal 23.2 g 14.6 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 △ウルTRASUP	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム	★ひやむぎ（乾）、三温糖、サラダ油、くず粉、ながいも、米粉	生姜、えのきたけ、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ｸﾘｰﾑｺﾝ、みかん缶、白桃缶	509 kcal 23.3 g 14.8 g 3.5 g
3 金	△白粥	○	△あじのﾌﾟﾚｰｽ（醤油ﾀﾞﾚ） △ﾏｯｼｭﾎﾟﾂﾃﾄ △豚骨サラダ △茄子と玉葱の味噌汁	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、★白みそ、★赤みそ	精白米、さといも（冷凍）、でんぶん、三温糖、くず粉、じゃがいも、有塩バター、サラダ油、上白糖、	生姜、大根、人参、ほうれん草、レモン果汁、なす、玉葱	472 kcal 23.7 g 14.3 g 2.5 g
6 月	△白粥	○	△鶏肉と豆腐のﾌﾟﾚｰｽ △きゅうりとｷﾔﾍﾞﾂの韓国風サラダ △じゃが芋の中華スープ	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★木綿豆腐	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油、サラダ油、練りごま、じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、冷凍グリーンピース、干し椎茸、ねぎ、★えだまめ（冷凍）、キャベツ、きゅうり、人参、えのきたけ、ほうれん草	514 kcal 27.9 g 14.2 g 1.9 g
7 火	【七夕】 △夏の混ぜごはんがゆ	○	△ごまあえ △そうめん汁 △バインゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★たまご	精白米、三温糖、くず粉、サラダ油、練りごま、上白糖、★ひやむぎ（乾）	ごぼう、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん草、大根、玉葱、バインジュース	470 kcal 20.8 g 12.3 g 1.8 g
8 水	△ぶどうパン粥	○	△ﾏｶﾛﾆのｸﾘｰﾑﾍﾞｰｽ △ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ（ﾄﾏﾄ入ﾘ） △ｳﾙﾄﾗｽｰﾌﾟ	牛乳、鶏胸肉、生クリーム、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、くず粉、さといも（冷凍）、でんぶん、★クイックマカロニ、じゃがいも、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、上白糖	干しぶどう、生姜、人参、玉葱、ｸﾘｰﾑｺﾝ、冷凍グリーンピース、キャベツ、トマト、きゅうり、レモン果汁	620 kcal 29.9 g 23.8 g 3.0 g
9 木	△とうもろこし粥	○	△鯖のﾌﾟﾚｰｽ（香味ﾌﾟﾚｰｽ） △ごぼろサラダ △吉野汁	牛乳、ウルトラ寒天、たいせいやさば、鶏胸肉	精白米、くず粉、さといも（冷凍）、でんぶん、練りごま、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	とうもろこし、生姜、玉葱、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、大根、ほうれん草	492 kcal 22.2 g 17.3 g 2.1 g
10 金	△塩野菜ラーメン（冷凍）	○	△ｾｰﾌﾗｲｰ（ﾏｯｼｭ） ☆△すいかゼリー △ｳﾙﾄﾗｽｰﾌﾟ	牛乳、鶏胸肉、豚モモ、いか、ウルトラ寒天	★ひやむぎ（乾）、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、じゃがいも、サラダ油、★★乾燥パン粉（大豆を含む）、揚げ油	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、キャベツ、ほうれん草、小玉すいか	499 kcal 23.3 g 11.4 g 3.8 g
13 月	△豆ピラフ	○	△小松菜ひじき五目とえ △かぼちゃのポタージュ風 △ｳﾙﾄﾗｽｰﾌﾟ	牛乳、ウルトラ寒天、★むきえび、豚モモ、★国産大豆水煮、しらす干し、干ひじき、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、有塩バター、練りごま、三温糖、ごま油、★薄力粉	生姜、人参、玉葱、ｸﾘｰﾑｺﾝ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、西洋かぼちゃ（冷凍）	545 kcal 25.8 g 18.7 g 2.1 g
14 火	△白粥	○	△鶏ﾌﾟﾚｰｽの唐揚げﾌﾟﾚｰｽ △ごまとはんぺんサラダ △具沢山海噌汁（夏） △白桃ゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★はんぺん（卵・小麦・大豆・山芋使用）、★白みそ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、練りごま、サラダ油、ごま油	にんにく、玉葱、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、西洋かぼちゃ、なす、とうがん、えのきたけ、白桃缶	509 kcal 26.3 g 13.0 g 2.2 g
15 水	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △ゆかり和え △じゃが芋とﾌｵｸの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★むきえび、★木綿豆腐、★赤みそ、生わかめ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、じゃがいも	生姜、干し椎茸、玉葱、たけのこ水煮、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	513 kcal 28.7 g 14.0 g 2.4 g
16 木	△夏野菜カレーがゆ	○	△ツナサラダ △ﾖｰｸﾞﾙﾄ（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） △ｳﾙﾄﾗｽｰﾌﾟ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★ツナ、プレーンヨーグルト、スキムミルク	精白米、さといも（冷凍）、でんぶん、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、はちみつ、上白糖	玉葱、人参、西洋かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、生姜、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、ブルーベリー	592 kcal 24.3 g 21.2 g 1.8 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：中高等部
640kcal
(550～731kcal)

平均

517 kcal
25.0 g
15.8 g
2.4 g



今月の目標 暑さに負けない体を作ろう

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ご飯料理やめん料理が定番という御家庭もあるのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀物や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞という」熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛又は嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

調理の基本の手洗いは、もちろん夏場もしっかり行ってください。いろいろな計画が空いている夏を、楽しく過ごせるようポイントをおさえていただければと思います。



夏が旬の魚を知ろう！



夏においしい魚です。給食で使用しにくいものもあります。チャンスがあれば旬の味を味わってみてください。