

令和7年6月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質と 脂質g	メモ
2月	ごはん  鮭のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁	○	牛乳、鮭、味噌、豆腐	ごはん、卵不使用マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油、里芋	人参、玉葱、ピーマン、にんにく、ほうれん草、もやし、大根、ごぼう、長葱	462 22.7 16.3	4日(水) 「歯と口の健康週間」 メニュー
3火	親子丼  ごまドレサラダ あじさいゼリー	○	牛乳、鶏肉、卵、寒天、カルピス	ごはん、米粒麦、砂糖、澱粉、ごま油、ごま	玉葱、人参、椎茸、みつば、チンゲンサイ、キャベツ、とうもろこし、ぶどうジュース	508 22.6 15.7	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よくかむことは歯や口の健康以外にもよいことたくさん。いつもよりもよくかんで食べることを意識できるメニューにしました。
4水	きびごはん  豚肉の生姜焼き 切干大根カミサラダ みそ汁	○	牛乳、豚肉、わかめ、味噌	ごはん、きび、もち米、油、砂糖	生姜、玉葱、切干大根、キャベツ、人参、白菜、えのきだけ	443 21.3 14.3	
5木	ごはん  さわらの味噌焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 沢煮椀	○	牛乳、さわら、味噌、昆布、豚肉、油揚げ	ごはん、砂糖、さつまいも	ごぼう、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜	460 21.3 13.7	
6金	きなこ揚げパン  ポークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳、きなこ、豚肉、大豆、金時豆、いんげん豆、生クリーム、ツナ	コッペパン、油、砂糖、じゃが芋、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー	464 22.4 19.0	
9月	ごはん  さばの韓国風焼き 豆もやしのナムル 中華スープ すいか	○	牛乳、さば、鶏肉	ごはん、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、長葱、大豆もやし、ほうれん草、人参、大根、しめじ、白菜、すいか	472 22.2 19.1	11日(水) 入梅 
10火	ツナピラフ  南瓜とポテトのサラダ ほうれん草のミルクスープ	○	牛乳、あさり、ツナ、ロースハム	ごはん、米粒麦、バター、じゃが芋、砂糖、卵不使用マヨネーズ、米粉	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、南瓜、とうもろこし、きゅうり、白菜、しめじ、ほうれん草	466 17.1 17.0	カレンダーの上では梅雨の季節に入る日です。名前にちなんで、梅と胡麻の混ざったごはんをいただきます。
11水	梅胡麻ごはん  照焼ハンバーグ 昆布サラダ みそ汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、塩昆布、油揚げ、味噌、わかめ	ごはん、米粒麦、ごま、油、澱粉、砂糖、ごま油	カリカリ梅、玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜	448 22.6 14.2	
12木	ごはん  いかのかりんと揚げ 青大豆サラダ のっぺい汁	○	牛乳、いか、青大豆、油揚げ	ごはん、澱粉、油、砂糖、里芋、こんにゃく	生姜、キャベツ、きゅうり、大根、とうもろこし、玉葱、大根、ごぼう、長葱、人参	467 20.5 15.2	
13金	スパゲティ ミートソース  イタリアンサラダ メロン	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、ロースハム	スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、ピーマン、メロン、レモン	474 22.9 16.4	
16月	ごはん  生揚げの野菜あんかけ 磯香和え みそ汁	○	牛乳、生揚げ、豆腐、海苔、味噌	ごはん、砂糖、澱粉	玉葱、人参、たけのこ、ピーマン、椎茸、ほうれん草、もやし、しめじ、小松菜	488 23.2 19.1	18日(水) 郷土料理の日 「長崎県」
17火	ごはん  干草焼き じゃが芋の金平 みそ汁	○	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、味噌	ごはん、油、砂糖、ごま油、じゃが芋、ごま	たけのこ、椎茸、みつば、ごぼう、人参、ピーマン、大根、しめじ	476 20.1 18.4	ちゃんぽんは、中華料理屋の店主が中国人留学生に安く、栄養満点のものを食べさせようとしたことがはじまりと言われています。
18水	チャンポン  浦上そば みかんゼリー	○	牛乳、豚肉、ほたて、なると、さつま揚げ、寒天	チャンポン麺、油、ごま油、こんにゃく、砂糖	生姜、玉葱、キャベツ、人参、もやし、椎茸、ごぼう、さやいんげん、みかんジュース	408 21.6 10.8	浦上そばは、野菜と豚肉と一緒に炒めた料理。「そばろ」という名前でも、挽肉は使われていません。
19木	ココアパン  ツナポテトグラタン コールスローサラダ パイザンヌスープ	○	牛乳、ツナ、チーズ、ボンレスハム	ココアパン、油、バター、米粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、人参、とうもろこし、にんにく、セロリ、かぶ	470 20.5 20.1	長崎県のみかん生産量は全国5位。みかんジュースでゼリーを作ります。
20金	ごはん  魚のごまびり焼き 長ひじきのサラダ みそ汁	○	牛乳、鮭、ひじき、チーズ、油揚げ、味噌	ごはん、砂糖、ごま油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋	にんにく、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、長葱	441 23.0 15.1	
21土	カレーライス  ごぼうサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、豚肉、ヨーグルト、味噌、寒天	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、トマト、ごぼう、大根、きゅうり、ぶどうジュース	515 18.0 16.5	
23月	振替休業日						
24火	ごはん  つくね焼き キャベツとツナのソテー みそ汁 さくらんぼ	○	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、油揚げ、味噌	ごはん、澱粉、砂糖、油、じゃが芋	生姜、長葱、ごぼう、キャベツ、人参、ほうれん草、玉葱、さくらんぼ	465 22.7 14.7	24日(火) さくらんぼ
25水	ごはん  擬製豆腐 鉄骨サラダ 野菜汁	○	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ひじき、しらす干し、チーズ、油揚げ、味噌	ごはん、砂糖	椎茸、長葱、人参、たけのこ、さやいんげん、大根、小松菜、白菜、ごぼう	457 23.5 15.4	6月下旬に旬を迎える果物です。流通する多くは山形県で栽培されています。種があるので、種は除いて食べてください。
26木	いらたま チャーハン  ハンサンスー ワントンスープ キャロットゼリー	○	牛乳、鶏肉、卵、寒天	ごはん、米粒麦、ごま油、油、緑豆春雨、砂糖、ワントンの皮	にんにく、長葱、人参、キャベツ、きゅうり、たけのこ、もやし、椎茸、青梗菜、みかんジュース	430 16.7 12.8	
27金	ごはん  ししゃもの南蛮漬け ごま味噌和え すまし汁	○	牛乳、ししゃも、味噌、なると、豆腐	ごはん、澱粉、米粉、油、砂糖、ごま	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、小松菜	435 17.8 16.1	
30月	麦ごはん  麻婆豆腐 もやしとワカメの中華和え すいか	○	牛乳、豆腐、豚肉、味噌、わかめ、ツナ	ごはん、米粒麦、油、砂糖、ごま油、澱粉	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、グリーンピース、もやし、きゅうり、すいか	493 24.4 15.6	

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」（全国学校給食協会）、いらすとやのサイトから引用しています。