



令和8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	1献立 たんぱく質 脂質g	メモ
1月	ごはん 豆腐ハンバーグ ごま和え みそ汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、みそ	ごはん、油、でん粉、砂糖、ごま	玉葱、れんこん、小松菜、もやし、人参、キャベツ	434 22.5 12.6	3日 ごま揚げパン 給食で定番の揚げパン。今回はきなこではなく、香ばしいごまをまぶしていただきます。
2火	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え うすくず汁 すいか	○	牛乳、鮭、みそ、おかか、豆腐	ごはん、卵不使用マヨネーズ、でん粉	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、キャベツ、小松菜、えのきたけ、大根、すいか	471 21.2 18.3	
3水	ごま揚げパン イタリアンサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、ハム、豚肉、大豆、金時豆、いんげん豆、生クリーム	コッペパン、ごま、砂糖、油、オリーブ油、じゃがいも	キャベツきゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、玉葱、にんにく、生姜、人参、トマト	490 21.6 22.2	4日 歯と口の健康週間献立
4木	ごはん 魚のごま照り焼き しゃきしゃきサラダ みそ汁 メロン	○	牛乳、さば、油揚げ、みそ	ごはん、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも	れんこん、切干大根、とうもろこし、きゅうり、もやし、にんにく、えのきたけ、長葱、メロン	477 22.0 17.7	よくかんで食べることは、肥満防止、消化吸収を高める等の効果が期待できます。よくかんで食べるよう、具材を工夫したサラダが登場します。かむほどに食材の食感が楽しめます。
5金	卵とじ丼 からし和え すまし汁	○	牛乳、油揚げ、かまぼこ、卵、豆腐、わかめ	ごはん、米粒麦、砂糖、でん粉	玉葱、人参、椎茸、しめじ、みつば、小松菜、もやし、えのきたけ、長葱	495 23.1 18.6	
8月	ツナごはん 肉団子のコーン蒸し ゆかり和え みそ汁	○	牛乳、ツナ缶詰、ちりめんじゃこ、豚肉、豆腐、みそ	ごはん、米粒麦、油、砂糖、でん粉、じゃがいも	人参、ほうろ小葱、生姜、長葱、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、小松菜、しそ	487 21.6 17.8	
9火	ごはん バーベキューチキン 莖わかめの金平 利休汁	○	牛乳、鶏肉、莖わかめ、油揚げ、みそ	ごはん、砂糖、油、ごま、人参、ごま、じゃがいも	生姜、玉葱、りんご、ごぼう、人参、椎茸、大根、長葱、小松菜	440 21.6 14.8	9日 莖わかめの金平 わかめの茎部分を使った金平です。こりこりとした食感で、かむほどにうまみを感じられます。
10水	チャンポン ピクルス 大学芋	○	牛乳、豚肉、いか、なると	チャンポン麺、油、砂糖、さつまいも、水あめ、ごま	生姜、玉葱、キャベツ、人参、もやし、椎茸、かぶ、れんこん、赤ピーマン	438 19.2 12.7	
11木	梅ごまごはん いわしの生姜煮 おひたし 野菜汁 すいか	○	牛乳、いわし、油揚げ、みそ、昆布	ごはん、米粒麦、ごま、砂糖	梅、生姜、長葱、人参、ほうれん草、えのきたけ、白菜、ごぼう、小松菜、すいか	458 23.2 14.7	11日 入梅 暦の上では、梅雨入りする日です。名前におちなくてごはんに梅を混ぜています。また、梅雨の時期のいわしは脂が多くおいしいと言われます。骨ごと食べられるようじっくり煮て作ります。
12金	ごはん 生揚げのすき焼き風煮 のり酢和え さくらんぼ	○	牛乳、牛肉、生揚げ、海苔	ごはん、油、白滝、砂糖、車麩、ごま油	生姜、人参、長葱、しめじ、白菜、キャベツ、ほうれん草、もやし、さくらんぼ	492 22.8 19.0	
15月	ごはん 豚肉の葱みそ焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	○	牛乳、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ、豆腐	ごはん、砂糖、ごま、ごま油、里芋	長葱、にんにく、生姜、キャベツ、もやし、しめじ、人参、大根、ごぼう	447 22.1 15.2	
16火	焼肉と小松菜のチャーハン 切干大根のごまピリサラダ 五目スープ 黒蜜ときな粉の豆乳寒天	○	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶詰、鶏肉、豆腐、寒天、豆乳、きなこ	ごはん、米粒麦、ごま油、油、ごま、砂糖、黒砂糖	にんにく、小松菜、人参、切干大根、もやし、きゅうり、生姜、たけのこ、椎茸、長葱	487 20.0 17.9	
17水	とうきびごはん 飴肥天 じゃこピーマン ざぶ汁	○	牛乳、とびうお、たら、豆腐、卵、みそ、ちりめんじゃこ、かまぼこ、生揚げ	ごはん、米粒麦、黒砂糖、でん粉、油、白滝、ごま油、砂糖	とうもろこし、生姜、ピーマン、人参、ごぼう、椎茸、大根、長葱	455 22.6 17.1	17日 郷土料理の日 月に1回、各都道府県の郷土料理やちなんだ食材を提供します。今月は宮崎県です。詳細は裏面を御覧ください。
18木	食パン 手作りジャム オリーブドレサラダ トマトシチュー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、生クリーム	食パン、砂糖、くず粉、オリーブ油、油、じゃがいも、バター、米粉	りんご、りんごジュース、レモン果汁、オリーブオイル、ほうれん草、玉葱、人参、にんにく、マッシュルーム、トマト	424 16.7 17.3	
19金	ごはん 鮭の塩麹焼き 7品目サラダ みそ汁 すいか	○	牛乳、鮭、青大豆、ツナ缶詰、おかか、昆布、みそ、わかめ	ごはん、油、砂糖、じゃがいも	レモン果汁、キャベツ、小松菜、人参、とうもろこし、玉葱、すいか	466 22.5 16.2	
20土	カレーライス ごぼうサラダ みかんゼリー	○	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、寒天	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	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、みかんジュース	515 18.1 16.4	23日 夏至 暑い夏を乗り切るために、栄養価の高い旬の食べ物を食べるとよいとされています。夏に旬を迎えるアジや冬瓜を使っています。
22月	振替休業日						
23火	ごはん あじの香味焼き ひじき和え みそ汁 小倉ミルクゼリー	○	牛乳、アジ、ひじき、みそ、寒天、あずき	ごはん、砂糖	にんにく、生姜、長葱、ほうれん草、キャベツ、人参、冬瓜、えのきたけ、小松菜	416 21.2 11.4	
24水	白ごま坦丸うどん じゃがバター フルーツポンチ	○	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、みそ	うどん、油、砂糖、ごま、じゃがいも、バター	玉葱、人参、キャベツ、長葱、小松菜、りんご、みかん缶、黄桃缶、レモン果汁	520 20.7 15.4	果物 給食では、旬の国産の果物を使うことを心がけています。すいか、メロン、さくらんぼはこの時期が旬の果物です。
25木	ごはん ししゃもの唐揚げ 昆布サラダ 三平汁	○	牛乳、ししゃも、塩昆布、豆腐、みそ、鮭	ごはん、でん粉、油、ごま、砂糖、ごま油、ごま油、にんにく	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、生姜、大根、ごぼう、長葱	467 19.9 18.7	
26金	ごはん 五目卵焼き もやしのピリ辛和え 飛鳥汁 さくらんぼ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、ひじき、卵、豆腐、みそ	ごはん、油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、小葱、もやし、きゅうりにんにく、生姜、大根、ごぼう、白菜、しめじ、長葱、さくらんぼ	441 21.0 15.5	♡旬の食材♡ あじ、いわし、とびうお、すいか、メロン、冬瓜、さくらんぼ
29月	キャラットライスのクリームがけ りんごドレサラダ メロン	○	牛乳、鶏肉、えび、生クリーム	ごはん、米粒麦、バター、油、米粉、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、ロココリー、とうもろこし、りんご、メロン	506 21.0 18.9	
30火	ごはん さばの韓国風焼き ナムル 中華スープ	○	牛乳、さば、鶏肉	ごはん、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、長葱、もやし、ぜんまい、ほうれん草、人参、大根、しめじ、白菜	453 21.4 18.9	

※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。