



令和8年7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 脂質g	メモ
1水	ごはん  生揚げとじゃがいもの含め煮 わかめとじゃこのサラダ とうもろこし	○	牛乳、鶏肉、生揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ	ごはん、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま(炒)	玉葱、椎茸、人参、たけのこ、グリーンピース、大根、きゅうり、とうもろこし	514 21.8 17.2	1日 とうもろこし とうもろこしを切って、給食室で蒸して作ります。生を食べられるのはこの時期だけです！ 
2木	黒砂糖パン  チーズオムレツ キャロットサラダ レンズ豆のスープ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、レンズ豆	黒砂糖パン、油、砂糖	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、もやし、きゅうり、とうもろこし、人参、セロリ、エリンギ、ほうれん草、キャベツ	417 22.1 18	7日 セタ 天の川に見立てたそうめんを汁に入れていいます。ごはんには、枝豆を混ぜて季節が感じられるようにしています。 
3金	ごはん  鮭の一味焼き なすとピーマンのみそ炒め けんちん汁 すいか	○	牛乳、鮭、みそ、豆腐	ごはん、ごま油、砂糖、里芋	生姜、長葱、なす、ピーマン、大根、人参、ごぼう、すいか	456 20.6 15.6	8日 チリコンカン アメリカ発祥の豆がたくさん入った煮込み料理。少し辛い味付けは、食欲が落ちやすい夏にぴったりです。
6月	ごはん  魚の照り焼き 春雨のカレー炒め みそ汁	○	牛乳、赤魚、豚肉、みそ、わかめ	ごはん、砂糖、でん粉、緑豆春雨、ごま油、ごま(炒)、じゃがいも	生姜、にんにく、もやし、人参、キャベツ、ピーマン、えのきたけ	426 20.7 11.3	15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。今月は沖縄県です。詳細は裏面を御覧ください。
7火	夏の彩りごはん  もち米焼売 昆布サラダ そうめん汁 すいか	○	牛乳、豚肉、豆腐、塩昆布、なると	ごはん、でん粉、ごま油、もち米、ごま(炒)、砂糖、そうめん	ゆかり、とうもろこし、枝豆、生姜、長葱、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、椎茸、オクラ、すいか	446 19.4 11.6	16日 夏野菜カレーライス 1学期最後の日、カレーライスです。なす、ピーマン、ズッキーニと夏野菜をたくさん使っています。 
8水	食パン  手作りみかんジャム グリーンサラダ チリコンカン	○	牛乳、豚肉、大豆、金時豆、いんげん豆、チーズ	食パン、砂糖、くず粉、油、じゃがいも、米粉	みかん缶、みかんジュース、キャベツ、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ、玉葱、にんにく、人参、セロリ、トマト	439 21.0 14.0	♡旬の食材♡ とうもろこし、なす、ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、すいか、メロン、オクラ、冬瓜
9木	ごはん  めだいのごまだれかけ おひたし みそ汁 メロン	○	牛乳、めだい、豆腐、みそ、わかめ	ごはん、砂糖、でん粉、ごま(すり)	人参、ほうれん草、えのきたけ、なめこ、メロン	421 21.7 13.7	
10金	ごはん  鶏肉の香味焼き ペッパーナムル 冬瓜と春雨のスープ 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳、鶏肉、寒天、豆腐	ごはん、砂糖、ごま油、ごま(練・炒)、緑豆春雨	にんにく、生姜、長葱、もやし、人参、ニラ、冬瓜、玉葱、小松菜	459 21.0 14.8	
13月	ジャージャー麺  大根のピリ辛漬け 青海苔粉ふき芋	○	牛乳、豚肉、みそ、青のり	蒸し中華麺、油、砂糖、ごま油、でん粉、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、きゅうり、赤ピーマン、大根	450 21.0 13.7	
14火	ごはん  魚のねぎみそ焼き 鉄骨サラダ すまし汁 メロン	○	牛乳、さば、みそ、ひじき、しらす干し、チーズ、なると、豆腐	ごはん、ごま(炒)、砂糖	生姜、長葱、大根、小松菜、人参、三つ葉、メロン	497 24.4 19.5	
15水	タコライス  もずくスープ パイン入り サイダーゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、もずく、豆腐、卵、寒天	ごはん、米粒麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、生姜、えのきたけ、長葱、パイン缶	508 21.7 18.5	
16木	夏野菜 カレーライス  コールスローサラダ 杏仁豆腐	ジョア	ジョア、鶏肉、寒天、牛乳	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ズッキーニ、なす、ピーマン、りんご、トマト、キャベツ、とうもろこし、みかん缶、桃缶、りんご缶	483 13.2 9.8	
17金	しゅうぎょうしき 終業式						

※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。

☆2学期の給食のお知らせ☆

- ・2学期の給食は9月3日(木)が初日です。
- ・7月17日～10月末まで、校舎内エレベーター工事に伴い、2階への給食の運搬が階段を経由する形となります。安全な運搬・円滑化のために、当該期間は汁物の提供頻度を減らす予定です。御了承ください。



※給食レシピ紹介※米粉のカステラ(4人分)

材料と分量	作り方
米粉 … 48g ベーキングパウダー … 2.5g(小さじ半分) 上白糖 … 30g 鶏卵 … 72g(Mサイズ1個半程度) バター … 15g 牛乳 … 8g(小さじ1杯半)	①米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ②バターを溶かしておく(電子レンジ可)。 ③溶かしバターに砂糖を加え、溶き卵、牛乳を都度加え、よく混ぜる。 ④①を加え、さっくり混ぜる。 ⑤耐熱アルミカップ等に入れて、オーブンで170度、15～20分焼く。 ※耐熱の型に入れて、焼けてから切り分けてもOKです。

材料を混ぜてオーブンで焼いて作るお菓子です。火も使わないので、暑い夏にも作りやすいです。
包丁も使わないので、御家族皆さんで作ってみてください。

