



令和7年度6月 月間予定献立表

東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
2月	ごはん 肉じゃがコロッケ キャベツの即席漬け みそ汁(玉葱・わかめ) ぶどうゼリー	618 kcal 19.2 g 19.9 g 2.3 g	軟飯 肉じゃがコロッケ キャベツの即席漬け みそ汁(玉葱・わかめ) ぶどうゼリー	お粥 肉じゃがコロッケ キャベツの即席漬け みそ汁(玉葱・わかめ) ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 白滝 元豆 卵 カットわかめ みそ 粉寒天 玉葱 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり しょうが ぶどうジュース レモン果汁 米 米油 しらすだき じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉
3火	鮭のクリームパグティ コールスローサラダ コンソメスープ 果物(小玉すいか)	610 kcal 26.9 g 20.3 g 2.2 g	鮭のクリームマカロニ コールスローサラダ コンソメスープ 果物(小玉すいか)	鮭のクリームマカロニ コールスローサラダ コンソメスープ 果物(小玉すいか)	○	牛乳 鮭 生クリーム 玉葱 マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり にんじん 小玉すいか スパゲティ 米油 パター 薄力粉 三温糖
4水	ごはん 八宝菜 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	581 kcal 28.4 g 15.5 g 2.8 g	軟飯 八宝菜 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	お粥 八宝菜 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 あさり(水煮) いか カットわかめ にんにく しょうが だけのこ にんじん 玉葱 はくさい ビーマン 米 米油 でんぶん じゃがいも
5木	ごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ きざみのりあえ 石狩汁	566 kcal 27.1 g 17.8 g 1.8 g	軟飯 蒸し豆腐の肉野菜あんかけ きざみのりあえ 石狩汁	お粥 蒸し豆腐の肉野菜あんかけ きざみのりあえ 石狩汁	○	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 焼きのり 鮭 みそ 干し椎茸 だけのこ にんじん ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ こまつな ごぼう だいこん コーン 米 こま油 でんぶん しらすだき じゃがいも パター
6金	バターライスのあけぼのソースかけ グリーンサラダ きのこのスープ	588 kcal 22.1 g 21.6 g 2.2 g	バター軟飯のあけぼのソースかけ グリーンサラダ きのこのスープ	バターお粥のあけぼのソースかけ グリーンサラダ きのこのスープ	○	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) 生クリーム しょうが にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ こまつな ビーマン ぶなしめじ セロリー 米 バター 米油 薄力粉 三温糖
9月	わかめごはん ひりょうす(手作りがんもどき) からしあえ じゃがいもの煮つけ すまし汁(鮭・青菜)	582 kcal 22.5 g 20.3 g 2.9 g	わかめ軟飯 ひりょうす(手作りがんもどき) からしあえ じゃがいもの煮つけ すまし汁(鮭・青菜)	わかめお粥 ひりょうす(手作りがんもどき) からしあえ じゃがいもの煮つけ すまし汁(鮭・青菜)	○	牛乳 炊き込みわかめ 木綿豆腐 むきえび 鶏肉 しらす ひじき 卵 にんじん 玉葱 しょうが こまつな もやし グリンピース(冷凍) 米 パン粉 米油 三温糖 でんぶん じゃがいも 鮭
10火	ダイスチーズパン カレーポトフ ピクルス 果物(メロン)	538 kcal 22.4 g 22.9 g 3.3 g	ダイスチーズパン カレーポトフ ピクルス 果物(メロン)	ダイスチーズパン カレーポトフ ピクルス 果物(メロン)	○	牛乳 ベーコン ウィンナー セロリー にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤ビーマン こまつな 黄ビーマン メロン パン 米油 じゃがいも 三温糖
11水	ごはん 鮭のねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢庵焼 ミルクゼリーのアプリコットソースのせ	547 kcal 26.2 g 15.5 g 2.1 g	軟飯 鮭ハンバーグのねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢庵焼 ミルクゼリーのアプリコットソースのせ	お粥 鮭ハンバーグのねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢庵焼 ミルクゼリーのアプリコットソースのせ	○	牛乳 またら みそ 豚肉 粉寒天 生クリーム 玉葱 ねぎ きゅうり もやし 冬瓜 にんじん ごぼう だけのこ 糸かつば 米 上白糖 あんずジャム
12木	チキンライス きのこのサラダ かぼちゃのポタージュ	595 kcal 25.2 g 18.1 g 2.5 g	チキンライス(軟飯) きのこのサラダ かぼちゃのポタージュ	チキンライス(お粥) きのこのサラダ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム トマトジュース にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) ビーマン ぶなしめじ えのきだけ キャベツ こまつな しもん果汁 かぼちゃ パター 米 米油 三温糖 でんぶん
13金	ごはん ふくさ卵 野菜炒め みそ汁(キャベツ・えのき)	557 kcal 24.8 g 18.6 g 2.2 g	軟飯 ふくさ卵 野菜炒め みそ汁(キャベツ・えのき)	お粥 ふくさ卵 野菜炒め みそ汁(キャベツ・えのき)	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 みそ にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ にんにく コーン キャベツ もやし ビーマン えのきだけ 米 米油 三温糖 でんぶん
16月	ごはん あじのさんが焼き キャベツのレモンあえ 五目きんぴら かんぴょうの卵とじ汁	570 kcal 27 g 15.2 g 2.8 g	軟飯 あじハンバーグのさんが焼き キャベツのレモンあえ 五目きんぴら かんぴょうの卵とじ汁	お粥 あじハンバーグのさんが焼き キャベツのレモンあえ 五目きんぴら かんぴょうの卵とじ汁	○	牛乳 あじ 卵 みそ しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 しそ葉 キャベツ レモン果汁 こぼろ さやいんげん かんぴょう こねぎ 米油 三温糖 でんぶん 上白糖 米油 こま油 しらすだき こま
17火	ポークカレーライス フレンチサラダ 冬瓜のスープ	625 kcal 21.9 g 21.3 g 2.5 g	ポークカレーライス(軟飯) フレンチサラダ 冬瓜のスープ	ポークカレーライス(お粥) フレンチサラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 米 米油 パター 薄力粉 じゃがいも 三温糖
18水	チャーチャー麺 切干大根のピリ辛あえ 中華風コンソメスープ りんごゼリー	612 kcal 26.6 g 17.2 g 3.1 g	チャーチャー麺(マカロニ) 切干大根のピリ辛あえ 中華風コンソメスープ りんごゼリー	チャーチャー麺(マカロニ) 切干大根のピリ辛あえ 中華風コンソメスープ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ ハジみそ 木綿豆腐 たまご 粉寒天 しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ ねぎ もやし 青梗菜 切干だいこん こまつな にんじん コーン りんごジュース 中華糖 米油 三温糖 でんぶん こま油
19木	鮭ちらし寿司 茶碗蒸し のっぺい汁 果物(小玉すいか)	598 kcal 26.8 g 15.2 g 2.5 g	鮭ちらし寿司(軟飯) 茶碗蒸し のっぺい汁 果物(小玉すいか)	鮭ちらし寿司(お粥) 茶碗蒸し のっぺい汁 果物(小玉すいか)	○	牛乳 鮭 卵 鶏肉 油揚げ かんぴょう 干し椎茸 にんじん 糸かつば 冬瓜 生いだけ こまつな 小玉すいか 米 三温糖 米油 さといも でんぶん
23月	ツナピラフ スパニッシュオムレツ もずくとコーンのスープ	618 kcal 26.6 g 23.9 g 2.7 g	ツナピラフ(軟飯) スパニッシュオムレツ もずくとコーンのスープ	ツナピラフ(お粥) スパニッシュオムレツ もずくとコーンのスープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 豚肉 卵 沖崎もずく しょうが にんにく にんじん 玉葱 コーン ビーマン ぶなしめじ ねぎ 米 パター じゃがいも 米油 こま
24火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華漬け 春雨スープ	570 kcal 29.3 g 18.3 g 2.6 g	軟飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華漬け 春雨スープ	お粥 麻婆豆腐 きゅうりの中華漬け 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 たら きゅうり 青梗菜 米 米油 三温糖 こま油 でんぶん はるさめ
25水	鶏肉のきつね丼 なすのしょうが焼き みそ汁(キャベツ・わかめ) 果物(メロン)	568 kcal 25.1 g 17.3 g 2.7 g	鶏肉のきつね丼(軟飯) なすのしょうが焼き みそ汁(キャベツ・わかめ) 果物(メロン)	鶏肉のきつね丼(お粥) なすのしょうが焼き みそ汁(キャベツ・わかめ) 果物(メロン)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ みそ にんじん 玉葱 こまつな なす 赤ビーマン ビーマン しょうが キャベツ メロン 米 三温糖 でんぶん 米油
26木	黒砂糖パン いかとあさりのクリームグラタン カントリーサラダ ジュリエヌスープ	638 kcal 26.7 g 23.1 g 3.3 g	黒砂糖パン いかとあさりのクリームグラタン カントリーサラダ ジュリエヌスープ	黒砂糖パン いかとあさりのクリームグラタン カントリーサラダ ジュリエヌスープ	○	牛乳 いか あさり(水煮) 鶏肉 粉チーズ 玉葱 マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン果汁 セロリー パン 米油 パター 薄力粉 マカロニ パン粉 三温糖
27金	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ しらすとわかめの酢の物 もやしとニラのスープ	589 kcal 28.3 g 18.8 g 2.7 g	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ しらすとわかめの酢の物 もやしとニラのスープ	お粥 肉団子の甘酢あんかけ しらすとわかめの酢の物 もやしとニラのスープ	○	牛乳 豚肉 卵 カットわかめ しらす 玉葱 ねぎ しょうが 干し椎茸 にんじん にんにく もやし 青梗菜 こまつな キャベツ えのきだけ なら 米 でんぶん 米油 三温糖
30月	三色丼 カレー炒め すまし汁(冬瓜・みょうが) 水ようかん	591 kcal 27 g 19.7 g 2.2 g	三色丼(軟飯) カレー炒め すまし汁(冬瓜・みょうが) 水ようかん	三色丼(お粥) カレー炒め すまし汁(冬瓜・みょうが) 水ようかん	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 粉寒天 こしあん しょうが こまつな にんにく にんじん コーン キャベツ もやし ビーマン 冬瓜 みょうが 米 米油 三温糖 でんぶん

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。
 ◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。(小学部1・2年0.7倍、小学部3~6年0.8倍)
 ◎牛乳は1本(200cc) 126kcalです。
 ◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。
 ◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。
 ◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

