



令和7年度7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	1人分 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
1火	パンPKンパン トマトシチュー グリーンサラダ ぶどうゼリー	607 kcal 23.5 g 23.1 g 2.5 g	黒糖蒸しパン トマトシチュー グリーンサラダ ぶどうゼリー	黒糖パン粥 トマトシチュー グリーンサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ビザチース 粉寒天 にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト きゅうり キャベツ こまつな ビーマン ぶどうジュース レモン汁 パンPKンパン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉
2水	ごはん 青椒肉絲 糸寒天の中華サラダ わかめスープ	537 kcal 27 g 14.9 g 2.7 g	軟飯 ハンバーグの青椒肉絲ソースかけ 糸寒天の中華サラダ わかめスープ	お粥 テリーヌの青椒肉絲ソースかけ 糸寒天の中華サラダ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 糸寒天 ハム カットわかめ しょうが にんにく にんじん もやし ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ きゅうり 玉葱 米 三温糖 米油 でんぷん ごま油 ごま
3木	がげティあさり入り加ミートソース きのこのサラダ コンソメスープ 果物(メロン)	589 kcal 25 g 19.3 g 2.5 g	がげティあさり入り加ミートソース きのこのサラダ コンソメスープ 果物(メロン)	がげティあさり入り加ミートソース きのこのサラダ コンソメスープ 果物(メロン)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 あさり ビザチース にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ホールトマト ぶなしめじ えのきたけ キャベツ こまつな レモン汁 メロン スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖
4金	高野豆腐のそぼろ丼 なすのごまだれかけ のっぺい汁	588 kcal 24.4 g 19.2 g 2.4 g	高野豆腐のそぼろ丼(軟飯) なすのごまだれかけ のっぺい汁	高野豆腐のそぼろ丼(お粥) なすのごまだれかけ のっぺい汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ 油揚げ しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん なす 冬瓜 椎茸 こまつな 米 米油 三温糖 でんぷん ごま さといも
7月	五目ちらし寿司 しらすとチーズの七塔骨太サガ 七塔汁 果物(すいか)	618 kcal 23 g 18.2 g 2.7 g	五目ちらし寿司(軟飯) しらすとチーズの七塔骨太サガ 七塔汁 果物(すいか)	五目ちらし寿司(お粥) しらすとチーズの七塔骨太サガ 七塔汁 果物(すいか)	○	牛乳 油揚げ たまご ひじき チーズ しらす かんぴょう 干し椎茸 にんじん 糸みつば キャベツ こまつな レモン汁 冬瓜 すいか 米 三温糖 米油 そうめん 里の麩
8火	ごはん 擬製豆腐 三色浸し 切干大根の洋風煮 みそ汁(なす・玉葱)	529 kcal 24.5 g 16.4 g 2.2 g	軟飯 擬製豆腐 三色浸し 切干大根の洋風煮 みそ汁(なす・玉葱)	お粥 擬製豆腐 三色浸し 切干大根の洋風煮 みそ汁(なす・玉葱)	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 豚肉 みそ 玉葱 たけのこ にんじん 干し椎茸 こまつな もやし 切干大根 なす 米 米油 三温糖
9水	ごはん 鱈のエスカベージュ フレンチごぼうサラダ オニオンスープ りんごゼリー	552 kcal 25.1 g 14.7 g 2.1 g	軟飯 鱈のEカベージュ フレンチごぼうサラダ オニオンスープ りんごゼリー	お粥 鱈のEカベージュ フレンチごぼうサラダ オニオンスープ りんごゼリー	○	牛乳 鱈 粉寒天 赤ビーマン 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう 黄ビーマン レモン汁 にんじん 椎茸 りんごジュース 米 米油 米粉 三温糖 でんぷん バター
10木	夏野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ 冬瓜のスープ	601 kcal 20.9 g 21.3 g 2.4 g	軟飯 夏野菜のカレーライス(軟飯) キャベツとコーンのサラダ 冬瓜のスープ	お粥 夏野菜のカレーライス(お粥) キャベツとコーンのサラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳 豚肉 なす スキニーニ かぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん 冬瓜 米 オリーブ油 米油 バター 小麦粉 三温糖
11金	ごはん 豚 酢豚 きゅうりとわかめの酢の物 青梗菜のスープ	581 kcal 28.3 g 15.8 g 2.5 g	軟飯 ハンバーグの酢豚ソースかけ きゅうりとわかめの酢の物 青梗菜のスープ	お粥 テリーヌの酢豚ソースかけ きゅうりとわかめの酢の物 青梗菜のスープ	○	牛乳 豚肉 カットわかめ しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ 玉葱 干し椎茸 ビーマン きゅうり キャベツ 青梗菜 米 米油 三温糖 でんぷん ごま油
14月	えびとバジルのEニックチャーハン ビーフソテー トマトスープ 果物(メロン)	613 kcal 25.1 g 17.3 g 2.7 g	えびとバジルのEニックチャーハン(軟飯) ビーフソテー トマトスープ 果物(メロン)	えびとバジルのEニックチャーハン(お粥) ビーフソテー トマトスープ 果物(メロン)	○	牛乳 豚肉 大豆 むきえび ハム ベーコン にんにく 玉葱 レモン汁 こねぎ たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ しょうが ビーマン コーン ホールトマト こまつな メロン オリーブ油 米 米油 ビーフン でんぷん
15火	パンPKンパン ポトとなすのミートソースサラダ コールスローサラダ ジュリエンスープ	560 kcal 23.9 g 19.6 g 3 g	黒糖蒸しパン ポトとなすのミートソースサラダ コールスローサラダ ジュリエンスープ	黒糖パン粥 ポトとなすのミートソースサラダ コールスローサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 豚肉 ビザチース なす にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり パンPKンパン じゃがいも 米油 小麦粉 三温糖 パン粉
16水	ごはん 白身魚の夏野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(もずく・冬瓜)	531 kcal 26.7 g 12.1 g 2.7 g	軟飯 白身魚バーグの夏野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(もずく・冬瓜)	お粥 白身魚テリーヌの夏野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(もずく・冬瓜)	○	牛乳 まだら 豚肉 沖繩もずく しょうが 赤ビーマン 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし こねぎ グリンピース 冬瓜 ねぎ 米 米油 米粉 三温糖 でんぷん じゃがいも
17木	ジャンバラヤ ツナとキャベツのサラダ トマトと卵のスープ オレンジゼリー	591 kcal 22.9 g 18.4 g 2.7 g	軟飯 ジャンバラヤ(軟飯) ツナとキャベツのサラダ トマトと卵のスープ オレンジゼリー	お粥 ジャンバラヤ(お粥) ツナとキャベツのサラダ トマトと卵のスープ オレンジゼリー	○	牛乳 ハム ウィンナー いか ツナ たまご 粉寒天 トマトジュース にんにく セロリー 玉葱 赤ビーマン ビーマン にんじん キャベツ きゅうり トマト オレンジジュース レモン汁 オリーブ油 米 米油 三温糖 でんぷん
18金	棒棒鶏風冷やし中華 (ごま風味) もやしとニラのスープ フルーツヨーグルト	641 kcal 30.7 g 23.2 g 3 g	棒棒鶏風冷やし中華(がご) (ごま風味) もやしとニラのスープ フルーツヨーグルト	棒棒鶏風冷やし中華(がご) (ごま風味) もやしとニラのスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 たまご ヨーグルト きゅうり もやし にんじん にんにく えのきたけ いら しょうが もも缶 ラーメン ごま油 米油 三温糖 ねりごま 上白糖

- ◎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。



9月1日(月)~12日(金)に欠食される場合は、7月18日(金)(1学期終業式)までに欠食届を御提出ください。