



# 令和8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 石川 拓

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中・初期食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	牛乳	普通食の主な使用食材料
1月	チキンライス カントリーサラダ かぼちゃのポタージュ	589 kcal 25.2 g 17.4 g 2.4 g	チキンライス(軟飯) カントリーサラダ かぼちゃのポタージュ	486 kcal 22.1 g 16.5 g 1.8 g	チキンライス(お粥) カントリーサラダ かぼちゃのポタージュ	455 kcal 21 g 16.1 g 1.7 g	○	鶏肉 いんげんまめ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム トマトソース にんじん 青ピーマン こまつな かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム水蒸き キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁 米 三温糖 片栗粉 有塩バター 米油
2月	ごはん ふくさ卵 千種あえ 石狩汁 果物(メロン)	615 kcal 29 g 19 g 1.7 g	軟飯 ふくさ卵 千種あえ 石狩汁 果物(メロン)	507 kcal 26.6 g 16.2 g 1.7 g	お粥 ふくさ卵 千種あえ 石狩汁 果物(メロン)	462 kcal 22.8 g 13.6 g 1.6 g	○	鶏ひき肉 鶏しんじけ 卵 牛乳 ほしほしき チーズ しらす干し にんじん こまつな だし汁 たらこ こんにゃく じゃがいも りょうとうもやし じゃがいも だいこん ホールコーン メロン 米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米油 すりごま 有塩バター
3月	セルフィッシュバーガー フレンチサラダ オニオンスープ	596 kcal 27 g 24.1 g 3.1 g	セルフィッシュバーガー (バター蒸しパン) フレンチサラダ オニオンスープ	477 kcal 22.1 g 21.1 g 3 g	セルフィッシュバーガー (バターパン粥) フレンチサラダ オニオンスープ	490 kcal 21.9 g 22.5 g 3.1 g	○	メルルーサ 牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 生しいたけ ミルクパン 小麦粉 パン粉 三温糖 米油 有塩バター
4月	ごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	573 kcal 26.9 g 19.4 g 2.3 g	軟飯 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	452 kcal 22.6 g 15.7 g 2 g	お粥 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	433 kcal 21.1 g 15.1 g 2 g	○	木綿豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ほしほしき チーズ しらす干し にんじん こまつな 乾しいたけ だし汁 たらこ こんにゃく キャベツ レモン果汁 生しいたけ 米 米粉 片栗粉 三温糖 さといも ごま油
5月	鶏肉のきつね丼 刻みのりあえ すまし汁(冬瓜・みょうが) りんご入りあじだばケーキ	642 kcal 25.9 g 21.6 g 2.5 g	鶏肉のきつね丼(軟飯) 刻みのりあえ すまし汁(冬瓜・みょうが) あじだばケーキりんご入りのせ	497 kcal 21.6 g 16.4 g 2.3 g	鶏肉のきつね丼(お粥) 刻みのりあえ すまし汁(冬瓜・みょうが) あじだばケーキりんご入りのせ	479 kcal 21.6 g 16.2 g 2.1 g	○	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 刻みのり にんじん こまつな たまねぎ キャベツ とろろ みょうが りんご 米 三温糖 片栗粉 上白糖 小麦粉 粉糖 無塩バター
8月	ごはん 回鍋肉 もちもちポテト わかめスープ	610 kcal 25.8 g 17.1 g 2.7 g	軟飯 回鍋肉 もちもちポテト わかめスープ	533 kcal 24.6 g 15.9 g 2.8 g	お粥 回鍋肉 もちもちポテト わかめスープ	438 kcal 22.3 g 11.5 g 2.6 g	○	豚肉 みそ 牛乳 カットわかめ にんじん 青ピーマン にんにくしょうが だし汁のこ水蒸 き キャベツ 乾しいたけ たまねぎ 米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米油 ごま油
9月	あじりと油揚げのうどん ごまあえ フルーツヨーグルト	541 kcal 23.8 g 16.4 g 2.7 g	豆腐のうどん(加割) ごまあえ フルーツヨーグルト	388 kcal 16.8 g 11.1 g 2.6 g	豆腐のうどん(粥) ごまあえ フルーツヨーグルト	372 kcal 15.6 g 10.9 g 2.6 g	○	油揚げ あじり水蒸き 牛乳 ヨーグルト にんじん こまつな 乾しいたけ だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ フルーツミックス(黄桃、白桃、りんご、洋梨) うどん 三温糖 上白糖 米油 ごま油 すりごま
10月	タコライス ツナとキャベツのサラダ もずくとコーンのスープ	561 kcal 21.8 g 19.6 g 2.6 g	タコライス(軟飯) ツナとキャベツのサラダ もずくとコーンのスープ	436 kcal 21.2 g 15.5 g 2.8 g	タコライス(お粥) ツナとキャベツのサラダ もずくとコーンのスープ	396 kcal 19.3 g 12.6 g 2.6 g	○	豚ひき肉 大豆水蒸き ツナ缶(油漬) 牛 チーズ おきなわもずく にんじん トマト ホール トマト こまつな にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ しょうが 米 三温糖 米油 すりごま
11月	ごはん 鯛のねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢煮焼 あじさいゼリー	514 kcal 25.4 g 14 g 2.1 g	軟飯 鯛のねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢煮焼 あじさいゼリー	428 kcal 20.6 g 11.8 g 1.9 g	お粥 鯛のねぎみそ焼き きゅうりのゆかりあえ 沢煮焼 あじさいゼリー	398 kcal 19 g 11.5 g 1.8 g	○	みそ 豚ばら肉 牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム にんじん 糸みつ たまねぎ たまねぎ きゅうり りょうとうもやし だいこん こぼろ だし汁のこ水蒸 き ぶどうジュース レモン果汁 米 上白糖
12月	加-ビ <sup>®</sup> ラ初イロかけ フレンチごぼろサラダ コンソメスープ	565 kcal 21.3 g 19.4 g 2.5 g	加-ビ <sup>®</sup> ラ初イロかけ(軟飯) フレンチごぼろサラダ コンソメスープ	468 kcal 18.7 g 18.1 g 2.4 g	加-ビ <sup>®</sup> ラ初イロかけ(お粥) フレンチごぼろサラダ コンソメスープ	444 kcal 17.7 g 17.8 g 2.3 g	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 にんじん こまつな 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム水蒸き キャベツ きゅうり ごぼろ 青ピーマン レモン果汁 米 小麦粉 三温糖 有塩バター 米油
15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	549 kcal 26.3 g 14.4 g 2.6 g	軟飯 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	469 kcal 23.5 g 13.9 g 2 g	お粥 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	442 kcal 21.9 g 13.5 g 2 g	○	あじ 卵 みそ 牛乳 にんじん しそ さやいんげん たまねぎ しょうが たまねぎ 乾しいたけ キャベツ レモン果汁 ごぼろ かんぴょう 米 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま
16月	ごはん 豆腐ハンバーグ 三色浸し 豚汁	554 kcal 25.9 g 17.2 g 2.1 g	軟飯 豆腐ハンバーグ 三色浸し 豚汁	452 kcal 26.1 g 13.5 g 2 g	お粥 豆腐ハンバーグ 三色浸し 豚汁	411 kcal 22.9 g 11.4 g 1.5 g	○	鶏ひき肉 木綿豆腐 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 調理用牛乳 ほしほしき にんじん こまつな にんじん しょうが たまねぎ りょうとうもやし こぼろ だいこん たまねぎ パン 粉 三温糖 片栗粉 さといも 米油 ごま油
17月	えび入り中華丼 きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ ミルク(いちご)	504 kcal 25.1 g 12.3 g 2.7 g	えびなし中華丼(軟飯) きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ ミルク(いちご)	445 kcal 23.2 g 13.1 g 2.7 g	えびなし中華丼(お粥) きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ ミルク(いちご)	418 kcal 21.7 g 12.6 g 2.6 g	○	豚肉 えび 牛乳 にんじん 青ピーマン にんにく しょうが だし汁のこ水蒸 き たまねぎ ぶなしめじ きゅうり りょうとうもやし えのきたけ 米 片栗粉 三温糖 米油 ごま油
18月	ココアパン お餅となすのミート(加)ラウ ジュリエンスープ 果物(小玉すいか)	580 kcal 23.7 g 21.6 g 2.8 g	黒糖蒸しパン お餅となすのミート(加)ラウ ジュリエンスープ 果物(小玉すいか)	485 kcal 23.5 g 13.5 g 2.7 g	黒砂糖パン粥 お餅となすのミート(加)ラウ ジュリエンスープ 果物(小玉すいか)	481 kcal 22.9 g 14.8 g 2.7 g	○	豚ひき肉 だし汁水蒸き 牛乳 チーズ にんじん ホールトマト にんじん なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム水蒸き すいか ココアパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 パン粉 米油
19月	ごはん イカメンチ からしあえ こつゆ りんごゼリー-さくらんぼ入りのせ	609 kcal 22.7 g 16.4 g 1.8 g	軟飯 鯛のハンバーグ からしあえ こつゆ りんごゼリー-さくらんぼ入りのせ	511 kcal 23.4 g 10.9 g 2.1 g	お粥 鯛のテリーヌ からしあえ こつゆ りんごゼリー-さくらんぼ入りのせ	478 kcal 21.5 g 10.6 g 2 g	○	いか まくら 卵 鶏肉 ぼたて 牛乳 粉寒天 にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しょう が りょうとうもやし こぼろ だいこん たまねぎ りんごジュース さくらんぼ レモン果汁 米 三温 糖 小麦粉 片栗粉 さといも 白砂糖 上白糖
22月	夏野菜の加-イロ グリーンサラダ きのこのスープ 果物(メロン)	605 kcal 21.9 g 19.8 g 2.3 g	夏野菜の加-イロ(軟飯) グリーンサラダ きのこのスープ 果物(メロン)	524 kcal 22.5 g 17.8 g 2.3 g	夏野菜の加-イロ(お粥) グリーンサラダ きのこのスープ 果物(メロン)	507 kcal 21.4 g 17.4 g 2.2 g	○	豚肉 べにばな いんげん 牛乳 赤ピーマン ホールトマト こまつな 青ピーマン にんじん なす ぶり しょうが たまねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ セロリ メロン 米 小麦粉 三温糖 オリーブ油 米油 有塩バター
23月	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの煮つけ 呉汁	631 kcal 27.8 g 20.7 g 2.3 g	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの煮つけ 呉汁	490 kcal 25.2 g 12.6 g 1.8 g	お粥 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの煮つけ 呉汁	457 kcal 23.8 g 12.3 g 1.6 g	○	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆水蒸き みそ 豆腐 牛乳 にんじん チンゲン菜 たらこ たまねぎ たまねぎ 枝豆 たまねぎ しょうが 乾しいたけ たらこ りょうとうもやし グリンピース だいこん ごぼろ 米 片栗粉 三温糖 じゃがいも しらすたき さといも 米油
24月	ごはん 鮭のムニエルクリームソース ピクルス トマトスープ	587 kcal 28.7 g 20.2 g 2.4 g	軟飯 鮭のムニエルクリームソース ピクルス トマトスープ	476 kcal 23.5 g 16.2 g 2.1 g	お粥 鮭のムニエルクリームソース ピクルス トマトスープ	436 kcal 21.9 g 15.8 g 2 g	○	銀鮭 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 生クリーム こまつな 赤ピーマン にんじん ホールトマト だ まねぎ マッシュルーム水蒸き きゅうり セロリ 青ピーマン ホールコーン 小麦粉 小麦粉 三温糖 片栗粉 有塩バター 米油
25月	棒棒鶏風冷やし中華 青梗菜のスープ 果物(小玉すいか)	632 kcal 29.7 g 23.8 g 2.9 g	棒棒鶏風冷やし中華(加割) 青梗菜のスープ 果物(小玉すいか)	568 kcal 27.7 g 21.3 g 2.9 g	棒棒鶏風冷やし中華(お粥) 青梗菜のスープ 果物(小玉すいか)	525 kcal 25.1 g 19.2 g 2.8 g	○	鶏肉 卵 牛乳 にんじん チンゲンサイ きゅうり りょうとうもやし にんにく 乾しいたけ たまねぎ すいか 蒸し中華種 三温糖 ごま油 米油 ねりごま
26月	ツナピラフ スパニッシュオムレツ 貝だくさん野菜スープ	632 kcal 29.4 g 24 g 2.7 g	ツナピラフ(軟飯) スパニッシュオムレツ 貝だくさん野菜スープ	472 kcal 25.8 g 17.3 g 2.3 g	ツナピラフ(お粥) スパニッシュオムレツ 貝だくさん野菜スープ	446 kcal 23 g 16.7 g 1.7 g	○	あじり水蒸き ベーコン 鶏ひき肉 ツナ缶(油漬) 豚ひき肉 牛乳 調理用牛乳 にんじん 青ピーマン しょうが にんにく たまねぎ ホール コーン キャベツ 米 じゃがいも 有塩バター 米油
29月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 しらす入り海菜サラダ 冬瓜のスープ	607 kcal 30.5 g 15.8 g 2.7 g	軟飯 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 しらす入り海菜サラダ 冬瓜のスープ	448 kcal 24.6 g 10.9 g 1.8 g	お粥 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 しらす入り海菜サラダ 冬瓜のスープ	403 kcal 22.5 g 10.4 g 1.7 g	○	鶏肉 牛乳 カットわかめ しらす干し 赤ピーマン 牛乳 調理用牛乳 にんじん しょうが だし汁のこ水蒸き たまねぎ たまねぎ キャベツ セロリ ホールコーン とろろ 米 米粉 じゃがいも 三温糖 とうがら
30月	三色丼 野菜炒め すまし汁(豆腐・青菜) 水ようかん	598 kcal 28.1 g 20.2 g 2.2 g	三色丼(軟飯) 野菜炒め すまし汁(豆腐・青菜) 水ようかん	470 kcal 26.4 g 14.1 g 2 g	お粥 野菜炒め すまし汁(豆腐・青菜) 水ようかん	423 kcal 23.5 g 11.7 g 1.7 g	○	鶏ひき肉 卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 あすき 牛乳 粉寒天 こまつな にんじん 青ピーマン しょうが にんにく ホールコーン キャベツ りょうとうもやし 米 三温糖 片栗粉 米油
	普通食 今月の平均	583 kcal 26.0 g 18.7 g 2.5 g	後期食 今月の平均	475 kcal 23.4 g 15.1 g 2.3 g	中期・初期食 今月の平均	444 kcal 21.6 g 14.2 g 2.1 g		

◎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1~3年0.7倍、小学部4~6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。

