



[学校給食 予定献立表]

令和6年6月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
3月	ミルクパン	かれないのトマトソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 洋風卵スープ	○	658 kcal 36.8 g 22.8 g 78.3 g	からすかれない、ベーコン、ロース ハム、★たまご、牛乳	ミルクパン、薄力粉、有塩パ ター、オリーブ油、三温糖、米油、 じゃがいも、かたくり粉	にんにく(りん茎)、玉葱、トマト ピューレ、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、セロリ、こまつな
4火	麦ご飯	鶏肉のみそ焼き おかか和え ひじきの五目炒め煮 みそ汁	○	652 kcal 37.6 g 20.0 g 89.6 g	鶏もも皮なし、西京みそ、米み そ、糸削り、鶏もも皮つき、油揚 げ、焼き竹輪、芽ひじき、大豆、牛 乳	精白米、七分米、精麦、三温糖、か たくり粉、ごま油、米油	しょうが、キャベツ、きゅうり、もや し、にんじん、こまつな、ねぎ、えの きたけ
5水	サンマーめん	白菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	651 kcal 31.3 g 18.7 g 92.0 g	豚モモこま、まぐろ缶詰、ブレ ーンヨーグルト、牛乳	蒸し中華めん、米油、かたくり 粉、ごま油、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、 にんじん、干し椎茸、もやし、ねぎ、 はくさい、こまつな、赤ピーマン、温 州蜜柑缶、★黄桃缶、パイナップル
6木	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みそ汁	○	707 kcal 35.9 g 23.3 g 94.6 g	豚モモこま、ロースハム、米み そ、木綿豆腐、カットわかめ、牛 乳	精白米、七分米、精麦、米油、三温 糖、かたくり粉、ごま油、緑豆は るさめ(乾)	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょう が、きゅうり、にんじん、きくらげ (乾)、ねぎ
7金	鮭ちらしずし	野菜のみそ炒め すまし汁 果物(パイ)	○	638 kcal 30.8 g 19.6 g 89.1 g	りしりこんぶ(素干し)、甘塩鮭、 ★たまご、きざみのり、豚モモこ ま、西京みそ、牛乳	精白米、七分米、上白糖、白ごま (いり)、三温糖、米油、板こんに やく、緑豆はるさめ(乾)	レモン(果汁)、きゅうり、ゆでたけ のこ、にんじん、青ピーマン、しよ うが、干し椎茸、こまつな、パイナップ ル
10月	麦ご飯	いわしのかば焼き 梅おかか和え つぼん汁 あじさいゼリー	○	670 kcal 29.3 g 21.3 g 94.8 g	いわし開き、糸削り、りしりこん ぶ(素干し)、鶏もも皮つき、木綿 豆腐、粉寒天、牛乳	精白米、七分米、精麦、薄力粉、か たくり粉、米油、三温糖、板こんに やく、上白糖	しょうが、キャベツ、もやし、梅ひし お、ごぼう、にんじん、干し椎茸、こ ねぎ、りんご濃縮還元ジュース、ぶ どう濃縮還元ジュース
11火	きな粉揚げパン	枝豆のホワイトシチュー サラミサラダ	○	738 kcal 31.3 g 36.9 g 81.1 g	きな粉(大豆)、鶏もも皮なし、 ビザ用チーズ、ソフトサラミ、牛 乳	コッペパン、米油、グラニュー 糖、じゃがいも、薄力粉、有塩パ ター、三温糖、オリーブ油	玉葱、にんじん、むき枝豆、キャベ ツ、きゅうり、とうもろこし缶、さや いんげん
12水	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め 中華風サラダ みそ汁	○	709 kcal 33.7 g 24.3 g 95.1 g	豚モモこま、生揚げ、米みそ、ポ ンレスハム千切り、牛乳	精白米、七分米、精麦、米油、三温 糖、ごま油、かたくり粉、緑豆は るさめ(乾)、白ごま(いり)	ゆでたけのこ、干し椎茸、青ピーマ ン、キャベツ、にんじん、ねぎ、にん にく(りん茎)、しょうが、もやし、 きゅうり、だいこん、えのきたけ
13木	スパゲティ トマトソース	コブサラダ 青菜とひよこ豆のスープ 飲むヨーグルト	ジョ ア	627 kcal 28.7 g 15.3 g 95.4 g	ベーコン、鶏もも皮なし、ビザ用 チーズ、鶏ささ身、プレーン ヨーグルト、ベーコン、ひよこま め(乾)、ジョア	マカロニ・スパゲッティ、オリ ーブ油、三温糖、薄力粉、じゃがい も、★マヨネーズ(全卵型)	にんにく(りん茎)、玉葱、セロリ、 にんじん、ダイストマト缶、キャベ ツ、トマト、ブロッコリー、レモン (果汁)、ねぎ、しょうが、こまつな
14金	麦ご飯 鶏そぼろふりかけ	五目厚焼卵 磯和え 沢煮椀	○	623 kcal 28.7 g 22.8 g 81.3 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみの り、油揚げ、りしりこんぶ(素干 し)、牛乳	精白米、七分米、精麦、米油、三温 糖、しらたき、かたくり粉	しょうが、生しいたけ、にんじん、ほ うれんそう、こまつな、キャベツ、ご ぼう、干し椎茸、こねぎ
17月	麦ご飯	マーボーなす いかのサラダ もやしのスープ	○	695 kcal 33.0 g 27.6 g 85.1 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、 米みそ、いか、カットわかめ、 ベーコン、牛乳	精白米、七分米、精麦、米油、三温 糖、かたくり粉、ごま油	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、 たけのこ(水煮)、にんじん、なす、に ら、キャベツ、きゅうり、もやし、こ まつな
18火	麦ご飯	鶏肉の香味ソース焼き おひたし 切干大根のサラダ みそ汁	○	680 kcal 32.3 g 23.1 g 93.3 g	鶏もも皮つき、糸削り、鶏ささ身 、米みそ、牛乳	精白米、七分米、精麦、薄力粉、米 油、三温糖、ごま油、かたくり粉、 白ごま(すり)、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、 こまつな、キャベツ、切干しいた ごん、きゅうり、にんじん、とうもろこ し缶
19水	チャーハン	糸寒天のサラダ 卵とトマトのスープ 果物(メロン)	○	561 kcal 23.5 g 17.7 g 80.0 g	焼き豚、なると、★たまご、糸寒 天、ベーコン、牛乳	精白米、七分米、精麦、ごま油、米 油、三温糖、白ごま(いり)、かた くり粉	しょうが、ねぎ、グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし缶、玉 葱、トマトピューレ、こまつな、メロ ン
20木	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き もやしと青菜の和え物 とうがん汁	○	628 kcal 34.7 g 21.6 g 81.2 g	生鮭、米みそ、ロースハム、りし りこんぶ(素干し)、鶏もも皮な し、油揚げ、牛乳	精白米、七分米、精麦、米油、有塩 バター、三温糖、ごま油、かたくり 粉	キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめ じ、こまつな、もやし、とうがん、葉 ねぎ
21金	鶏南蛮うどん	キャベツとツナのサラダ パインのカップケーキ	○	802 kcal 29.0 g 31.4 g 106.1 g	豚モモこま、木綿豆腐、油揚げ、 りしりこんぶ(素干し)、まぐろ 缶詰、プレーンヨーグルト、牛乳	冷凍細うどん、米油、板こんにやく、 三温糖、かたくり粉、薄力粉、 有塩バター、上白糖、はちみつ	にんじん、だいこん、干し椎茸、ね ぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、 玉葱、赤ピーマン、しょうが、パイ ン缶
24月	ココアトースト	チキントマトシチュー コールスローサラダ ぶどうゼリー	○	683 kcal 26.7 g 28.0 g 91.4 g	鶏もも皮なしこま、ひよこまめ (乾)、ロースハム、粉寒天、牛乳	食パン、有塩バター、上白糖、は ちみつ、米油、じゃがいも、三温 糖、薄力粉、オリーブ油	にんにく(りん茎)、しょうが、セロ リ、玉葱、にんじん、トマト缶、グ リンピース、きゅうり、とうもろこ し缶、キャベツ、ぶどう濃縮還元
25火	麦ご飯	めかじきのてり焼き おひたし 大根きんぴら 豚汁	○	634 kcal 35.4 g 19.2 g 86.8 g	めかじき、糸削り、鶏むね皮なし 挽肉、豚モモこま、木綿豆腐、り しりこんぶ(素干し)、米みそ、牛 乳	精白米、七分米、精麦、三温糖、か たくり粉、米油、ごま油、白ごま (いり)、じゃがいも、板こんに やく	しょうが、こまつな、もやし、だいこ ん、にんじん、ごぼう、ねぎ
26水	麦ご飯	鶏肉と豆腐のつくね 青菜の風味つけ みそ汁 果物(小玉すいか)	○	605 kcal 29.8 g 20.9 g 81.5 g	鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、おか ら、カットわかめ、りしりこんぶ (素干し)、油揚げ、米みそ、牛乳	精白米、七分米、精麦、かたくり 粉、三温糖	ねぎ、にんじん、生しいたけ、こまつ な、キャベツ、だいこん、すいか
27木	ボーク カレーライス	コールスローサラダ 小松菜のスープ 飲むヨーグルト	ジョ ア	651 kcal 23.3 g 16.6 g 107.2 g	豚モモこま、ビザ用チーズ、ロー スハム、ベーコン、ジョア	精白米、七分米、精麦、米油、薄力 粉、じゃがいも、オリーブ油、三 温糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、 にんじん、フルーツチャツネ、きゅ うり、とうもろこし缶、キャベツ、ね ぎ、こまつな
28金	わかめご飯	さばの竜田揚げ 白菜のゆかり和え かき玉汁 沖縄黒糖ゼリー	○	725 kcal 30.5 g 30.1 g 91.5 g	カットわかめ、さば、りしりこん ぶ(素干し)、★たまご、粉寒天、 牛乳	精白米、七分米、精麦、白ごま(い り)、三温糖、薄力粉、かたくり 粉、米油、黒砂糖	しょうが、はくさい、こまつな、ゆか り、玉葱、ねぎ、パイナップル

★はアレルギー対象食品です

コンタクト モフヒョウ
～今月の目標～
手を洗おう



※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の
栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》エネルギー-667kcal 食塩相当量3.0g