



[学校給食 予定献立表]

令和6年7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
1月	麦ご飯	鶏のてり焼き おひたし じゃがいもの磯煮 みそ汁	○	606 kcal 32.9 g 16.4 g 90.7 g	鶏もも皮なし、糸削り、芽ひじき、油揚げ、米みそ、牛乳	無洗米、七分米、精麦、三温糖、じゃがいも、しらたき、米油	しょうが、こまつな、もやし、玉葱、にんじん、ねぎ、キャベツ
2火	シュガートースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	○	706 kcal 34.0 g 29.0 g 82.6 g	ベーコン、豚モモ、大豆、ロースハム、牛乳	食パン、有塩バター、上白糖、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、薄力粉	玉葱、にんじん、セロリー、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホム)、キャベツ
3水	麦ご飯	五目厚焼卵 磯和え 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	617 kcal 27.8 g 21.0 g 85.7 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみのり、油揚げ、米みそ、木綿豆腐、牛乳	無洗米、七分米、精麦、三温糖、板こんにゃく、ごま油、米油	生しいたけ(菌床栽培)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、切干しだいこん、さやいんげん、ねぎ
4木	マーボー焼きそば	もやしのナムル 冬瓜のスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	ジョア ○	636 kcal 36.4 g 15.5 g 86.0 g	豚モモ挽肉、絹ごし豆腐、米みそ、鶏ささ身筋・薄皮取り、ベーコン、ジョア(プレーン)	蒸し中華めん、ごま油、米油、三温糖、かたくり粉、白ごま	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、にら、もやし、こまつな、とうがん、えのきたけ
5金	三色ご飯 (鶏そぼろ・卵・のり)	星と短冊のサラダ 七夕そうめん汁 果物(小玉すいか)	○	611 kcal 25.1 g 19.7 g 87.7 g	鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、きざみのり、ロースハム、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	無洗米、七分米、精麦、三温糖、米油、焼きふ、ごま油、そうめん・ひやむぎ(乾)	しょうが、だいこん、にんじん、黄ピーマン、オクラ、こねぎ、すいか
8月	ジャンバラヤ	キャベツとツナのサラダ ポテトのスープ ホワイトゼリー	○	617 kcal 28.4 g 17.4 g 93.5 g	鶏むね皮なし、ウィンナー、ひよこまめ(乾)、★むきえび、まぐろ缶詰、ベーコン、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、牛乳	無洗米、七分米、精麦、オリーブ油、米油、三温糖、じゃがいも、上白糖	トマトピューレ、赤ピーマン、玉葱、とうもろこし缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、こまつな、パイン缶
9火	麦ご飯	鶏肉の中華炒め 春雨サラダ みそ汁	○	704 kcal 30.2 g 24.1 g 99.3 g	鶏もも皮つき、生揚げ、ロースハム、米みそ、牛乳	無洗米、七分米、精麦、米油、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ(乾)、三温糖、じゃがいも	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、チンゲンツァイ、青ピーマン、きゅうり、きくらげ(乾)
10水	黒糖パン	コーンシチュー 大豆のサラダ 果物(メロン)	○	678 kcal 29.5 g 26.3 g 86.3 g	鶏もも皮なし、牛乳、大豆、ベーコン、牛乳	黒砂糖パン、米油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、三温糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、とうもろこし、とうもろこし缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、メロン(露地)
11木	麦ご飯	鮭の塩焼き 梅風味和え 肉じゃが みそ汁	○	633 kcal 38.7 g 16.6 g 92.2 g	生鮭、糸削り、豚モモ、りしりこんぶ(素干し)、米みそ、カットわかめ、牛乳	無洗米、七分米、精麦、米油、じゃがいも、しらたき、三温糖	こまつな、キャベツ、梅ひしお、にんじん、玉葱、さやいんげん、ねぎ、えのきたけ
12金	麦ご飯	ホイコーロー 糸寒天のサラダ 豆腐と青梗菜のスープ	○	713 kcal 33.2 g 27.5 g 89.6 g	豚モモ、生揚げ、糸寒天、ベーコン、木綿豆腐、牛乳	無洗米、七分米、精麦、米油、かたくり粉、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	ねぎ、にんにく(りん茎)、キャベツ、青ピーマン、干し椎茸、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶、しょうが、チンゲンツァイ
16火	スパゲティ トマトソース	角切りポテトのサラダ キャベツのスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	ジョア ○	578 kcal 26.0 g 11.3 g 96.0 g	鶏もも皮なし、ピザ用チーズ、ボンレスハム、ベーコン、ジョア(プレーン)	マカロニ・スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、じゃがいも、米油、三温糖	にんにく(りん茎)、玉葱、セロリー、にんじん、ズッキーニ、トマト缶、きゅうり、とうもろこし缶、ねぎ、しょうが、キャベツ
17水	麦ご飯	かれいの西京焼き風 野菜のからし和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	○	604 kcal 31.9 g 13.7 g 96.1 g	からすかれい、西京白みそ、焼き竹輪、木綿豆腐、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	無洗米、七分米、精麦、三温糖	こまつな、キャベツ、西洋かぼちゃ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、わけぎ
18木	大豆入り キーマカレー	トマトサラダ コンソメスープ 果物(パイン)	○	678 kcal 30.5 g 20.1 g 103.8 g	豚モモ挽肉、鶏むね皮なし挽肉、大豆、ロースハム、牛乳	無洗米、七分米、精麦、米油、はちみつ、薄力粉、オリーブ油、三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく(りん茎)、しょうが、トマト缶、キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし缶、レモン、セロリー、ねぎ、パインアップル

★はアレルギー対象食品です

今月の旬♪
オクラ、かぼちゃ、きゅうり、しそ、ズッキーニ、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン、みょうがなど

※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 645kcal 食塩相当量 2.9g

～今月の目標～
暑さに負けない食事をしよう



★主食・主菜・副菜をそろえると献立の栄養バランスがとりやすくなり、色々な組み合わせでおいしく栄養を補給しましょう。

給食のお知らせ

【給食終了】7月18日(木)
【給食開始】9月3日(火)