



# [ 学校給食 予定献立表 ]

令和7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火	キムチチャーハン	もやしのナムル わかめスープ 果物(オレンジ)	○	559 kcal 23.5 g 17.0 g 82.8 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身筋・薄皮取り、カットわかめ、粉寒天、牛乳	精白米、精麦、ごま油、三温糖、米油、白ごま(いり)、上白糖	はくさい(キムチ漬け)、にんじん、ねぎ、青ピーマン、もやし、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、オレンジ
2水	麦ご飯	鶏のてり焼き おひたし じゃがいもの磯煮 みそ汁	○	605 kcal 32.7 g 16.0 g 91.3 g	鶏もも皮なし、糸削り、芽ひじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、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
3木	シュガートースト	ポークビーンズ コールスローサラダ 飲むヨーグルト(いちご)	ジョア ○	659 kcal 31.5 g 21.3 g 87.7 g	ベーコン、豚モモ、大豆(国産、ゆで)、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、キャベツ
4金	五目うどん	野菜のナムル ココアゼリー	○	593 kcal 27.5 g 16.1 g 87.9 g	豚モモ、なると、りしりこんぶ(素干し)、鶏ささ身、粉寒天、牛乳、ココア	冷凍細うどん、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、上白糖	にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、にんにく(りん茎)
7月	三色ご飯	星と短冊のサラダ 七夕そうめん汁 果物(小玉すいか)	○	634 kcal 25.1 g 21.2 g 89.3 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみのり、ロースハム、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、米油、三温糖、焼きふ(親世ふ)、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(乾)
8火	麦ご飯	鶏肉の中華炒め 春雨サラダ みそ汁	○	701 kcal 29.9 g 23.7 g 99.4 g	鶏もも皮つき、生揚げ、ロースハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、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、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)
9水	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	○	616 kcal 28.3 g 17.0 g 94.1 g	鶏むね皮なし、ウィンナー、ひよこめめ(乾)、★むきえび、まぐろ缶詰(油漬ルー)、ベーコン、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、牛乳	精白米、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
10木	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	○	632 kcal 31.7 g 16.5 g 96.5 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	精白米、精麦、★マヨネーズ(卵黄型)、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
11金	～ゆめろの皮むき～ 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、大豆(国産、乾)、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(冷凍)、キャベツ、きゅうり、メロン(露地)
14月	麦ご飯	鮭の塩焼き 梅風味和え 肉じゃが みそ汁	○	632 kcal 38.5 g 16.2 g 92.8 g	生鮭、糸削り、豚モモ、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ、牛乳	精白米、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
15火	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	○	712 kcal 33.0 g 27.1 g 90.2 g	豚モモ、生揚げ、糸寒天、ベーコン、木綿豆腐、牛乳	精白米、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、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水	マーボー焼きそば	もやしのナムル 冬瓜のスープ 果物(金色羅王)	○	682 kcal 38.3 g 23.2 g 81.2 g	豚モモ挽肉、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ささ身、ベーコン、ジョア(いちご)	蒸し中華めん、ごま油、米油、三温糖、かたくり粉、白ごま(いり)	にんにく、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、すいか
17木	麦ご飯	五目厚焼卵 磯和え 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	616 kcal 27.7 g 20.6 g 86.3 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみのり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、三温糖、板こんにゃく、ごま油、米油	生しいたけ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、切干しいたごん、さやいんげん、ねぎ
18金	キーマカレー	トマトサラダ コンソメスープ 果物(沖縄パイ)	○	678 kcal 30.4 g 19.8 g 104.4 g	豚モモ挽肉、鶏むね皮なし挽肉、大豆(国産、ゆで)、ロースハム、牛乳	精白米、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、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(果汁、生)、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

～今月の目標～

《中学部栄養量平均》エネルギー 643kcal 食塩相当量 2.9g

## 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  
栄養バランスがとりやすくなります。  
色々組み合わせ合わせておいしく  
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(金)  
【給食開始】9月1日(月)

