



[学校給食 予定献立表]

令和 8 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
1月	～絵本コラボ給食～ 麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ みそ汁	○	686 kcal 34.9 g 22.6 g 93.4 g	豚モモコマ、きざみのり、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛み そ)、木綿豆腐、カットわかめ、牛 乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 三温糖、かたくり粉、ごま油、 じゃがいも、白ごま(すり)	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょう が、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ
2火	鮭ちらし寿司	やさいのみそ炒め すまし汁 果物(パイナップル)	○	618 kcal 31.0 g 19.3 g 84.2 g	ひだかこんぶ(素干し)、甘塩鮭 三枚おろし、★たまご、きざ みのり、豚モモコマ、西京あま みそ、牛乳	精白米、上白糖、白ごま(いり)、 三温糖、炒め油(米油)、板こんに ゃく、焼きふ(きざみふ)	レモン(果汁、生)、きゅうり、ゆでた けのこ、短冊、にんじん、青ピーマ ン、しょうが、干し椎茸、こまつな、パ インアップル
3水	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 果物(オレンジ)	ジョア ○	648 kcal 29.2 g 15.4 g 100.3 g	ベーコン、鶏もも皮なし、ピザ用 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(プレーン)	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、玉葱、セロリ、にんじん、 ダイストマト缶詰、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、果物
4木	～虫歯予防デー～ 麦ごはん	鶏肉のみそ焼き おかかあえ ひじきの五目炒め みそ汁	○	638 kcal 35.3 g 19.0 g 90.2 g	鶏もも皮なし、西京みそ、淡色辛 みそ、糸削り、鶏もも皮つき、油 揚げ、焼き竹輪、芽ひじき、大豆、 赤色辛みそ、牛乳	精白米、精麦、三温糖、かたくり 粉、ごま油、炒め油(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金	ごはん 鶏そぼろふりかけ	五目厚焼卵 磯和え 沢煮椀	○	623 kcal 28.6 g 22.4 g 81.9 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみの り、油揚げ、ひだかこんぶ(素干 し)、牛乳	精白米、炒め油(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
8月	中華おこわ	もやしときゅうりの和え物 ワンタンスープ 杏仁ゼリー	○	698 kcal 31.8 g 22.4 g 97.0 g	ひだかこんぶ(素干し)、鶏もも 皮つき、★むきえび、焼き豚、 ロースハム、豚モモ細切り、牛乳 1L、粉寒天、牛乳	精白米、もち米、炒め油(米 油)、ごま油、三温糖、ワンタ ンの皮、上白糖	干椎茸、ゆでたけのこ、ねぎ、にんじ ん、冷凍グリーンピース、きゅうり、も やし、玉葱、しょうが、ワケツガイ、蜜柑 缶詰、パインアップル
9火	麦ごはん	さばのこまみそかけ おひたし 大根きんぴら 豚汁	○	698 kcal 36.6 g 26.5 g 88.8 g	さば切り身、赤色辛みそ、糸削 り、鶏もも皮なし、豚モモこま、 木綿豆腐、ひだかこんぶ(素干 し)、淡色辛みそ、牛乳	精白米、精麦、三温糖、白ごま(す り)、炒め油(米油)、ごま油、 白ごま(いり)、じゃがいも、板 こんにゃく	しょうが、こまつな、もやし、だいご ん、にんじん、ごぼう、ねぎ
10水	ミルクパン	タンダーリーチキン ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 洋風たまごスープ	○	661 kcal 32.8 g 28.8 g 70.4 g	鶏もも皮つき25、プレーン ヨーグルト、ベーコン、ロースハ ム、ベーコン、★たまご、牛乳	ミルクパン、炒め油(米油)、 じゃがいも、オリーブ油、三温 糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、ブロッコ リー、キャベツ、にんじん、セロリ、 こまつな
11木	～入梅～ ごはん	いわしのかは焼き 梅あえ つぼん汁 あじさいゼリー	○	652 kcal 26.6 g 19.7 g 96.0 g	いわし開き30、糸削り、ひだか こんぶ(素干し)、鶏もも皮つき、 木綿豆腐、粉寒天、牛乳	精白米、薄力粉、かたくり粉、揚 げ油(米油)、三温糖、板こんに ゃく、上白糖	しょうが、キャベツ、もやし、梅びし 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)
12金	麦ごはん	鶏肉の香味ソース焼き 小松菜とキャベツのおひたし 切干大根サラダ みそ汁	○	658 kcal 30.1 g 21.0 g 94.0 g	鶏もも皮つき25、糸削り、鶏さ さ身、筋・薄皮取り、淡色辛み そ、赤色辛みそ、牛乳	精白米、薄力粉、炒め油(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、こまつな、 キャベツ、切干しだいごん、きゅう り、にんじん、とうもろこし缶詰(赤 味)
15月	麦ごはん	鶏肉の中華炒め 春雨サラダ きのこのスープ	○	701 kcal 30.2 g 25.4 g 94.4 g	鶏もも皮つき、生揚げ、ロースハ ム、ベーコン、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 かたくり粉、ごま油、緑豆はるさ め(乾)、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、干 椎茸、ワケツガイ、青ピーマン、き くらげ(乾)、しょうが、えのきた け、ぶなしめじ、こまつな
16火	野菜あんかけラーメン	白菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	○	653 kcal 31.2 g 18.7 g 92.5 g	豚モモこま、まぐろ缶詰(油漬 レークライト)、プレーンヨーグルト、 牛乳	蒸し中華めん、炒め油(米油)、 かたくり粉、ごま油、三温糖、上 白糖	しょうが、にんにく、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、★黄桃缶詰 アイス、パイン缶詰
17水	黒糖パン	チキントマトシチュー コールスローサラダ 米粉のチーズケーキ	○	778 kcal 28.8 g 36.7 g 94.4 g	鶏もも皮なしこま、ひよこまめ (乾)、ロースハム、クリーム チーズ、プレーンヨーグルト、生 クリーム、牛乳	黒砂糖パン、炒め油(米油)、 じゃがいも、三温糖、薄力粉、オ リーブ油、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、ダイストマト缶詰、冷凍グ リーンピース、きゅうり、とうもろこ し缶詰(赤味)、キャベツ、いちじく
18木	わかめごはん	さばの竜田揚げ 白菜のゆかりあえ かきたま汁 沖縄黒糖ゼリー	○	708 kcal 28.6 g 28.3 g 92.0 g	カットわかめ、さば切り身、ひだ かこんぶ(素干し)、★たまご、粉 寒天、牛乳	精白米、白ごま(いり)、三温糖、 薄力粉、かたくり粉、揚げ油(米 油)、黒砂糖	しょうが、はくさい、こまつな、ゆかり 、玉葱、ねぎ、パインアップル(缶 詰)
19金	チャーハン	糸寒天のサラダ 豆腐と青菜のスープ あしたばババロア	○	671 kcal 26.8 g 24.0 g 91.7 g	焼き豚、なると、★たまご、糸寒 天、ベーコン干切り、木綿豆腐、 粉寒天、牛乳1L、生クリーム、牛 乳	精白米、精麦、ごま油、炒め油 (米油)、三温糖、白ごま(い り)、かたくり粉、上白糖	しょうが、ねぎ、冷凍グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰 (赤味)、干し椎茸、ワケツガイ、あしたば 粉
22月	麦ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め 中華風サラダ みそ汁	○	708 kcal 33.5 g 23.9 g 95.7 g	豚モモコマ、生揚げ、赤色辛み そ、ボンレスハム、淡色辛みそ、 牛乳	精白米、精麦、炒め油(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、干椎茸、青ピーマン、 キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、もやし、きゅうり、だいご ん、えのきたけ
23火	鶏南蛮うどん	キャベツとツナのサラダ パインカップケーキ	○	802 kcal 29.0 g 31.4 g 106.1 g	鶏もも皮つき、油揚げ、ひだか こんぶ(素干し)、まぐろ缶詰(油漬 レークライト)、プレーンヨーグルト、 牛乳	冷凍うどん、炒め油(米油)、 かたくり粉、ごま油、三温糖、薄 力粉、有塩バター、上白糖、はち みつ	玉葱、にんじん、ねぎ、わけぎ、こまつ な、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 しょうが、パイン缶詰
24水	麦ごはん	マーボなす いかのサラダ もやしのスープ	○	694 kcal 32.8 g 27.2 g 85.7 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、いか短 冊、カットわかめ、ベーコン、牛 乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 揚げ油(米油)、三温糖、かたくり 粉、ごま油	にんにく、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
25木	きなこ揚げパン	枝豆のホワイトシチュー サラミサラダ	○	710 kcal 30.4 g 36.4 g 76.0 g	きな粉(大豆)、鶏もも皮なしこ ま、牛乳1L、ピザ用チーズ、ソフ トサラミ、牛乳	コッペパン、揚げ油(米油)、グ ラニュー糖、じゃがいも、炒め油 (米油)、薄力粉、有塩バター、 三温糖、オリーブ油	玉葱、にんじん、むき枝豆(冷凍)、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし 缶詰(赤味)、さやいんげん
26金	麦ごはん	鶏肉と豆腐のつくね 青菜の風味漬け じゃがいものいそ煮 みそ汁	○	629 kcal 29.0 g 18.2 g 96.4 g	鶏鶏肉ひき肉、木綿豆腐、おか ら、カットわかめ、芽ひじき、ひ だかこんぶ(素干し)、淡色辛み そ、赤色辛みそ、牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、三温 糖、じゃがいも、しらたき、炒め 油(米油)、焼きふ(板ふ)	ねぎ、にんじん、生しいたけ、こまつ な、キャベツ、玉葱、かぶ、かぶ(葉)
29月	ボークカレーライス	海藻サラダ 小松菜のスープ	ジョア ○	633 kcal 22.0 g 14.2 g 108.7 g	豚モモこま、ピザ用チーズ、海藻 ミックス、ベーコン、ジョア(プ レーン)	精白米、精麦、炒め油(米油)、 薄力粉、じゃがいも、ごま油、三 温糖、白ごま(いり)	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 フルーツチャツネ、キャベツ、トマ ト、とうもろこし缶詰(赤味)、ねぎ、こ まつな
30火	麦ごはん	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	○	622 kcal 32.9 g 21.4 g 81.7 g	銀鮭切り身、赤色辛みそ、淡色辛 みそ、ロースハム、ひだかこんぶ (素干し)、鶏もも皮つき1cm角、 油揚げ、牛乳	精白米、精麦、炒め油(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

★はアレルギー対象食品です

コンゲツ モクヒヨ
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 677kcal 食塩相当量2.9 g