



[学校給食 予定献立表]

令和8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 水	シュガートースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	○	681 kcal 33.1 g 28.5 g 78.2 g	ベーコン短冊, 豚モモこま, 大豆 (国産、ゆで), ロースハム短冊, 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(ホル), キャベツ
2 木	麦ごはん	鶏の照り焼き おひたし じゃがいもの磯煮 みそ汁	○	582 kcal 27.9 g 14.7 g 91.2 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	洗米(精白米), 精麦, 三温糖, じゃがいも, しらたき, 炒め油 (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 金	～絵本コラボ給食～ ジャンバラヤ	キャベツとツナのサラダ 村のごちそうスープ ミルクゼリー桃ソース	○	638 kcal 29.9 g 19.4 g 93.9 g	鶏むね皮なしこま, ウィンナー輪 切り, ひよこまめ(乾), ★むきえ び, まぐろ缶詰(油漬フレーク), ベーコン千切り, 粉寒天, 牛乳	洗米(精白米), 精麦, オリーブ 油, 炒め油(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, とうもろこし缶詰(ホル), キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, にん にく(りん茎), ねぎ, 白桃缶ダイス
6 月	～七夕給食～ 三色ごはん	星と短冊のサラダ 七夕そうめん汁 果物(小玉スイカ)	○	646 kcal 25.3 g 21.2 g 92.2 g	鶏もも挽肉, ★たまご, きざみの り, ロースハム短冊, ひだかこん ぶ(素干し), 牛乳	洗米(精白米), 炒め油(米 油), 三温糖, 焼きふ, 揚げ油(米 油), ごま油, 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
7 火	～トウモロコシ皮むき～ 黒糖パン	コーンシチュー 大豆のサラダ 果物(メロン)	○	649 kcal 28.6 g 25.7 g 81.0 g	鶏もも皮なしこま, 牛乳1L, 大豆 (国産、乾), ベーコン短冊, 牛乳	黒砂糖パン, 炒め油(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 もろこし缶詰(ホル), グリンピース (冷凍), キャベツ, きゅうり, ★メロ ン
8 水	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)	○	564 kcal 23.6 g 17.0 g 82.6 g	豚ひき肉, ★たまご, 鶏ささ身 筋・薄皮取り, カットわかめ, 牛 乳	洗米(精白米), 精麦, ★ごま油, 三温糖, 炒め油(米油), ★白ご ま(いり)	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(りん茎), しょうが, キャベ ツ, だいこん, オレンジ
9 木	麦ごはん	鮭の塩焼き 梅風味あえ 肉じゃが みそ汁	○	623 kcal 36.9 g 15.7 g 92.7 g	生鮭, 糸削り, 豚モモこま, 薄 め, ひだかこんぶ(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	洗米(精白米), 精麦, 炒め油 (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
10 金	五目うどん	ササミと大根のナムル ココアゼリー	○	593 kcal 27.5 g 16.1 g 87.9 g	豚モモこま, なた, ひだかこん ぶ(素干し), 鶏ささ身 筋・薄皮 取り, 粉寒天, 生クリーム, ｲﾝﾌﾞﾗ ｰム(乳脂肪), 牛乳	冷凍細うどん(給食会), 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)
13 月	麦ごはん	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 32.9 g 26.9 g 90.2 g	豚モモこま, 生揚げ, 糸寒天, ベー コン千切り, 木綿豆腐, 牛乳	洗米(精白米), 精麦, 炒め油 (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, とうもろこし缶詰(ホル), しょうが, チンゲンツァイ
14 火	麦ごはん	さわらの西京焼き風 野菜のからしあえ かぼちゃの甘煮 すまし汁	○	654 kcal 32.0 g 19.0 g 96.7 g	さわら, 西京白みそ, 焼き竹輪, 木 綿豆腐, ひだかこんぶ(素干し), 牛乳	洗米(精白米), 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
15 水	麦ごはん	鶏肉の中華炒め 春雨サラダ みそ汁	○	702 kcal 29.8 g 23.7 g 99.4 g	鶏もも皮つき1cm角, 生揚げ, ロー スハム千切り, 米みそ(淡色辛み そ), 米みそ(赤色辛みそ), 牛乳	洗米(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, 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)
16 木	マーボー焼きそば	中華風サラダ 冬瓜のスープ 果物(スイカ)	ジョア ○	661 kcal 35.8 g 15.7 g 92.0 g	豚モモ挽肉, 絹ごし豆腐, 米みそ (赤色辛みそ), 鶏ささ身 筋・薄 皮取り, ベーコン千切り, ジョア (マスカット)	蒸し中華めん(給食会), ごま 油, 炒め油(米油), 三温糖, かた くり粉, ★白ごま(いり)	にんにく(りん茎), しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, なら, も やし, きゅうり, 切干しだいこん, とう がん, えのきたけ, ★すいか
17 金	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(パイナップル)	○	679 kcal 30.3 g 19.7 g 104.4 g	豚モモ挽肉, 鶏むね皮なし挽肉, 大豆(国産、ゆで), ロースハム色 紙切り, 牛乳	洗米(精白米), 精麦, 炒め油 (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, トマト缶詰, ﾀﾞｲｽﾄマト缶詰, キャベツ, きゅうり, ト マト, ｷｰﾓﾝ缶詰, レモン果汁, セロ リー, ねぎ, ｲﾝﾌﾞﾗ

★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



こんげつ もくひょう
～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
栄養バランスがとりやすくなります。
色々組み合わせてください。
栄養を補給しましょう。

※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645 kcal 食塩相当量 2.8g

給食のお知らせ

【給食終了】7月17日(金)
【給食開始】9月1日(火)

