学校給食献立予定表

令和６年６月

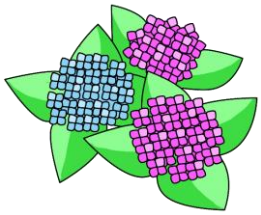
東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ご飯 ひよこ豆入り野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース アスパラベーコンのペペロンチーノ炒め あじさいゼリー 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	梅わかご飯 厚揚げの味噌汁 つくねのあんかけ ひじきとこんにゃくのきんぴら キャベツとわかめの生姜醤油和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	はちみつレモントースト 鶏肉のコーンクリーム煮 コールスロー(卵不使用ﾏﾖ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ビビンバ サムゲタン風スープ 杏仁豆腐 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 2年生校外学習 こづゆ 鮭のごま味噌焼き 大豆とひじきの煮物 かぼちゃとじゃが芋のサラダ(卵不使用ﾏﾖ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
761kcal／29.1g／25.8g／2.8g	750kcal／35.7g／21.7g／3.4g	741kcal／28.9g／37.5g／3.2g	754kcal／36.8g／20.2g／3.2g	770kcal／38.5g／22.3g／3.2g
ﾍﾞｰｺﾝ,ひよこ豆,鶏肉,ﾍﾞｰｺﾝ,ｶﾙﾋﾞｽ,牛乳,玉葱,白菜,小松菜,りんご,ｷｬﾍﾞﾂ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,にんにく,ぶどうｼﾞｭｰｽ,米,はちみつ,ｵﾘｰﾌﾞ油	わかめご飯の素,生揚げ,鶏肉,ひじき,わかめ,牛乳,梅,白菜,ねぎ,生姜,人参,蓮根,椎茸,えのき茸,さやいんげん,切干し大根,ｷｬﾍﾞﾂ,米,油,こんにゃく	鶏肉,ﾊﾑ,無糖練乳,牛乳,玉葱,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,とうもろこし,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,食ﾊﾟﾝ,はちみつ,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,薄力粉,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚肉,大豆,鶏肉,無糖練乳,牛乳,かんぴょう,ごぼう,にんにく,ほうれん草,緑豆もやし,人参,ねぎ,白菜,蜜柑(缶),米,ごま油,こんにゃく,米粒麦,ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ	ほたて貝柱,油揚げ,鮭,ひじき,大豆,牛乳,大根,人参,えのき茸,小松菜,ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ,きゅうり,玉葱,米,じゃが芋,豆麩,ごま,こんにゃく,ごま油,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ
10	11	12	13	14
ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉のハーブ炒め ごまチーズポテト 野菜と春雨の辛し和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	野菜たっぷりソース焼きそば わかめスープ オレンジゼリーのヨーグルト和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 かき玉汁 五目味噌煮 もやしとわかめの酢の物 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	シーフードピラフ アルファベットカレースープ シーザーサラダ(卵不使用ﾏﾖ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	鶏五目御飯 1年生校外学習 豆腐の味噌汁 鯖の塩こうじ焼き はりはり漬け 和風サラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
725kcal／34.0g／23.4g／2.7g	741kcal／33.7g／23.4g／4.3g	769kcal／35.2g／23.8g／3.0g	736kcal／31.7g／29.0g／3.6g	772kcal／32.3g／34.2g／3.6g
鶏肉,ﾁｰｽﾞ,牛乳,大根,なめこ,小松菜,にんにく,生姜,玉葱,人参,緑豆もやし,えのき茸,米,ｵﾘｰﾌﾞ油,油,じゃが芋,ごま,春雨	豚肉,わかめ,豆腐,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳,生姜,玉葱,人参,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,にら,ねぎ,ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ,蜜柑(缶),中華麺,油,ごま,焼きそばｿｰｽ	卵,生揚げ,豚肉,わかめ,牛乳,人参,玉葱,ほうれん草,ごぼう,さやいんげん,緑豆もやし,きゅうり,切干し大根,米,油,こんにゃく,じゃが芋	鶏肉,あさり,えび,いか,ﾍﾞｰｺﾝ,ﾁｰｽﾞ,ｸﾘｰﾑ,牛乳,玉葱,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,人参,とうもろこし,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,きゅうり,にんにく,米,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,ﾏｶﾛﾆ,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ,ごま	鶏肉,油揚げ,豆腐,鯖,すき昆布,牛乳,ごぼう,人参,椎茸,さやいんげん,大根,ねぎ,生姜,切干し大根,ﾄﾏﾄ,きゅうり,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,米,油
17	18	19	20	21
グリンピースご飯 なすの味噌汁 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 野菜ののりじゃこ和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	セサミトースト チリコンカン マセドアンサラダ 果物(冷凍みかん) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 かみなり汁 鯵の葱味噌焼き 野菜炒め ひじきとツナのレモン和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	豚丼 もやしとニラの味噌汁 キャベツとささみのごま酢和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 チョレギサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
737kcal／32.8g／21.3g／4.6g	773kcal／35.0g／36.0g／3.6g	744kcal／39.6g／26.7g／3.2g	737kcal／36.6g／20.7g／3.3g	740kcal／36.6g／25.2g／3.3g
生揚げ,鶏肉,ちりめんじゃこ,牛乳,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,椎茸,生姜,人参,筍,さやいんげん,小松菜,大根,米,もち米,こんにゃく,じゃが芋	豚肉,大豆,牛乳,ﾚﾓﾝ汁,にんにく,玉葱,人参,ﾄﾏﾄ(缶),ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,とうもろこし,冷凍みかん,食ﾊﾟﾝ,ごま,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,じゃが芋	豆腐,豚肉,ｱｼﾞ,ﾍﾞｰｺﾝ,ﾂﾅ,わかめ,ひじき,牛乳,ほうれん草,人参,大根,ねぎ,にんにく,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,緑豆もやし,枝豆,ﾚﾓﾝ汁,米,油,ごま	豚肉,鶏肉,牛乳,生姜,玉葱,えのき茸,さやいんげん,緑豆もやし,にら,人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,米,押し麦,油,こんにゃく,ごま油,ごま	豚肉,豆腐,高野豆腐,牛乳,大根,玉葱,人参,筍,生姜,青梗菜,生姜,にんにく,椎茸,ｷｸﾗｹﾞ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾚﾓﾝ汁,米,春雨,ごま油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
24	25	26	27	28
切干し大根のシャキシャキそぼろ丼 さつま汁 梅おかか和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 中華風コーンスープ 酢鶏 中華サラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ポークカレーライス こんにゃくサラダ 果物(小玉すいか) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 けんちん汁 ホキの甘酢あんかけ 高野豆腐のごま和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ミートソーススパゲッティー じゃが芋とベーコンのスープ 豆腐サラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
726kcal／34.1g／19.4g／2.9g	757kcal／34.7g／22.2g／3.3g	770kcal／27.8g／23.3g／3.1g	772kcal／33.9g／24.0g／3.0g	747kcal／34.7g／27.8g／3.5g
豚肉,卵,鶏肉,かつお節,牛乳,生姜,玉葱,人参,切干し大根,さやいんげん,大根,ごぼう,白菜,ねぎ,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,えのき茸,梅干し,米,さつま芋,こんにゃく,ごま油	豆腐,卵,鶏肉,ﾊﾑ,牛乳,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ,とうもろこし,青梗菜,生姜,玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,筍,椎茸,にんにく,きゅうり,緑豆もやし,米,油,ごま油	豚肉,ﾁｰｽﾞ,海藻ﾐｯｸｽ,牛乳,玉葱,にんにく,生姜,人参,ﾌﾙｰﾂﾃｨｬﾂﾈ,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,きゅうり,小玉すいか,米,じゃが芋,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,薄力粉,こんにゃく,ごま油,ごま	油揚げ,ﾎｷ,高野豆腐,ﾂﾅ,牛乳,ごぼう,大根,人参,ねぎ,筍,えのき茸,玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,きゅうり,緑豆もやし,ほうれん草,米,ごま油,里芋,こんにゃく,油,ごま	豚肉,大豆,ﾁｰｽﾞ,ﾍﾞｰｺﾝ,豆腐,牛乳,にんにく,玉葱,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾄﾏﾄ,ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ,ｵﾘｰﾌﾞ油,じゃが芋,ごま油

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。

※表内の数値
エネルギー/たんぱく質/塩分は日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。

※食品名は、おもに使用する食材です。

今月の平均栄養素量

エネルギー	751kcal
たんぱく質	34.1g
脂質	25.4g
塩分	3.3g