



学校給食献立予定表



令和6年7月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 758kcal</p> <p>たんぱく質 33.1g</p> <p>脂質 25.6g</p> <p>塩分 3.3g</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。ご了承ください。</p> <p>※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。</p> <p>※食品名は、おもに使用する食材です。</p>			
1	2	3	4	5
<p>ご飯</p> <p>しめじと油揚げの味噌汁</p> <p>鶏肉のレモン醤油焼き</p> <p>もやし炒め</p> <p>ひじきと青菜のサラダ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>759kcal/31.9g/31.6g/3.0g</p> <p>油揚げ、鶏肉、ひじき、わかめ、ツナ、牛乳、しめじ、小松菜、レモン汁、にんにく、もやし、人参、にら、キャベツ、切干し大根、とうもろこし、米、ごま油、卵不使用マヨネーズ</p>	<p>鶏とごぼうのピラフ</p> <p>夏野菜のスープ</p> <p>サウピカンサラダ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>733kcal/26.8g/28.0g/3.4g</p> <p>ハム、鶏肉、卵、ウインナー、牛乳、ごぼう、玉葱、人参、さやいんげん、にんにく、スツキニ、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、米、バター、じゃが芋、油、はちみつ</p>	<p>豚玉井</p> <p>オクラとなめこの味噌汁</p> <p>梅ドレッシングサラダ</p> <p>塩ゆでサヤ付き枝豆</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>754kcal/34.7g/24.1g/3.4g</p> <p>豚肉、卵、わかめ、牛乳、玉葱、人参、エリンギ、さやいんげん、なめこ、オクラ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、切干し大根、梅干し、枝豆、米、油</p>	<p>ご飯</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>バンバンジー</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>778kcal/42.5g/24.0g/3.6g</p> <p>ハム、豆腐、豚肉、いか、あさり、鶏肉、牛乳、ねぎ、もやし、えのき茸、人参、生姜、にんにく、生姜、玉葱、蓮根、ピーマン、キャベツ、きゅうり、米、ピーマン、ごま油、ごま</p>	<p>七塔うどん</p> <p>天ぷら(きす、さつま芋)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>オレンジゼリーのレモンジュレがけ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>780kcal/27.2g/23.1g/4.2g</p> <p>わかめ、きす、ツナ、アガー、牛乳、オクラ、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、小松菜、玉葱、レモン汁、ナタデココ、オレンジジュース、うどん、さつま芋、薄力粉、油</p>
8	9	10	11	12
<p>ご飯</p> <p>冬瓜の味噌汁</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>カレーポテト</p> <p>糸寒天のサラダ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>767kcal/38.2g/25.7g/2.9g</p> <p>油揚げ、豚肉、高野豆腐、卵、牛乳、冬瓜、ねぎ、生姜、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、にんにく、米、油、じゃが芋、オリーブ油</p>	<p>シナモントースト</p> <p>鶏肉のラタトゥイユ風煮込み</p> <p>チーズサラダ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>721kcal/30.2g/32.7g/3.2g</p> <p>鶏肉、チーズ、牛乳、にんにく、玉葱、人参、スツキニ、なす、トマト(缶)、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、食パン、バター、薄力粉、オリーブ油、じゃが芋</p>	<p>ご飯</p> <p>うすくず汁</p> <p>鰯フライ</p> <p>おかか和え</p> <p>果物(メロン)</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>769kcal/38.4g/21.6g/2.7g</p> <p>鶏肉、豆腐、鰯、節、牛乳、大根、人参、えのき茸、小松菜、キャベツ、きゅうり、りんご、米、薄力粉、パン粉、油</p>	<p>麻婆なす丼</p> <p>筍中華スープ</p> <p>中華サラダ</p> <p>蒸しとうもろこし</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>770kcal/35.1g/22.4g/4.0g</p> <p>豚肉、大豆、鶏肉、ピーマン、牛乳、にんにく、生姜、ねぎ、なす、筍、玉葱、青梗菜、トマト、きゅうり、もやし、とうもろこし、米、油、ごま油</p>	<p>シシジュシー</p> <p>イナムドウチ</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>マリブルーゼリー</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>765kcal/35.6g/24.7g/3.1g</p> <p>豚肉、昆布、かまぼこ、生揚げ、豆腐、卵、牛乳、生姜、大根、椎茸、小松菜、人参、キャベツ、もやし、にら、蜜柑(缶)、米、油、こんにゃく</p>
15	16	17	18	19
<p>【海の日】</p> <p>すまし汁</p> <p>鯖のにんにく味噌焼き</p> <p>青梗菜のオイスター炒め</p> <p>ささみサラダ</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>763kcal/31.2g/32.5g/2.7g</p> <p>豆腐、鯖、鶏肉、牛乳、えのき茸、小松菜、にんにく、万能ねぎ、人参、もやし、しめじ、筍、青梗菜、キャベツ、きゅうり、切干し大根、玉葱、米、ごま油、オイスターソース</p>	<p>ご飯</p> <p>焼き豚チャーハン</p> <p>ワンタンの皮スープ</p> <p>練馬サラダ</p> <p>黒ゴマプリン</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>713kcal/28.5g/19.8g/4.0g</p> <p>豚肉、アガー、豆乳、牛乳、生姜、ねぎ、エリンギ、人参、ピーマン、にら、きゅうり、キャベツ、トマト、玉葱、りんご、米、ごま油、ワンタンの皮、オリーブ油、ごま</p>	<p>ゆかりご飯</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>がめ煮</p> <p>小松菜ともやしのごま和え</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>749kcal/34.8g/22.2g/3.7g</p> <p>鶏肉、さつま揚げ、牛乳、キャベツ、えのき茸、ねぎ、生姜、ごぼう、筍、人参、椎茸、さやいんげん、小松菜、もやし、切干し大根、米、ごま油、こんにゃく、里芋、ごま</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>果物(小玉すいか)</p> <p>牛乳(180ㇼン)</p> <p>785kcal/28.7g/25.8g/2.8g</p> <p>豚肉、チーズ、ひじき、牛乳、玉葱、にんにく、生姜、トマト(缶)、スツキニ、かぼちゃ、なす、さやいんげん、切干し大根、もやし、きゅうり、人参、小玉すいか、米、じゃが芋、バター、薄力粉、ごま油、ごま</p>	