



学校給食献立予定表



令和7年6月

東京都立練馬特別支援学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ビビンバ 中華サラダ サムゲタン風スープ 杏仁豆腐 牛乳(180ビン)</p> <p>771kcal/37.0g/3.2g</p> <p>豚肉,大豆,鶏肉,牛乳,無糖練乳,米,ごま油,三温糖,糸こんにやく,パン粉,片栗粉,大葉,砂糖,にんにく,かんぴょう,ごぼう,ほうれん草,緑豆もやし,人参,ねぎ,白菜,みかん(缶)</p>	<p>ご飯 鰯の葱味噌焼き 野菜炒め ひじきとツナのレモン和え かみなり汁 牛乳(180ビン)</p> <p>717kcal/38.7g/3.1g</p> <p>木綿豆腐,豚肉,アジ,ベーコン,ひじき,ツナ,牛乳,米,なたね油,片栗粉,砂糖,パン粉,白ごま,大根,人参,ねぎ,にんにく,キャベツ,ピーマン,ほうれん草,緑豆もやし,枝豆,レモン(果汁)</p>	<p>ご飯 <small>歯と口の健康週間・始</small> 和風おろしハンバーグ ヒジキとコンヤクのキムチ 梅肉和え 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>749kcal/32.4g/3.2g</p> <p>油揚げ,豚肉,大豆,高野豆腐,ひじき,豆乳,牛乳,米,糸こんにやく,ごま油,砂糖,片栗粉,普通春雨,かぶ,かぶ(葉),生姜,玉葱,大根,万能ねぎ,えのき草,人参,さやいんげん,キャベツ,緑豆もやし,ピーマン,梅干し,しそ葉</p>	<p>カレーうどん 豆腐サラダ かぼちやのミルク煮 牛乳(180ビン)</p> <p>748kcal/29.0g/3.3g</p> <p>豚肉,油揚げ,木綿豆腐,牛乳,クリーム,脱脂粉乳,うどん,なたね油,じゃが芋,片栗粉,ごま油,砂糖,有塩バター,玉葱,人参,ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり,トマト,西洋かぼちや,干しぶどう</p>	<p>梅わかご飯 <small>2年生校外学習</small> 鶏つくねのあんかけ きんぴらごぼう キャベツとワカメの生薑醤油和え 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>758kcal/35.3g/3.4g</p> <p>わかめ,ご飯の素,生揚げ,鶏肉,ひじき,わかめ,牛乳,米,なたね油,片栗粉,水あめ,ごま油,糸こんにやく,三温糖,カリカリ梅干し,白菜,ねぎ,生姜,人参,蓮根,椎茸,ごぼう,さやいんげん,切干し大根,キャベツ,えのき草</p>
<p>9</p> <p>ご飯 豚肉の柳川風卵とじ キャベツとわかめのナムル 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>744kcal/35.2g/3.2g</p> <p>絹豆腐,豚肉,卵,わかめ,牛乳,米,ごま油,なたね油,しらたき,砂糖,パン粉,白ごま,大根,ぶなしめじ,ごぼう,人参,生姜,ねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,小松菜,にんにく</p>	<p><small>歯と口の健康週間・終</small> 10 高菜ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>747kcal/30.4g/3.1g</p> <p>生揚げ,鶏肉,牛乳,米,ごま油,白ごま,こんにやく,じゃが芋,砂糖,片栗粉,パン粉,高菜漬,玉葱,なす,小松菜,生姜,人参,筍,グリーンピース,ごぼう,緑豆もやし,きゅうり</p>	<p>11 ご飯 鶏肉のパンケーキソース アスパラゴソバパスタ炒め ヒヨコ豆入り野菜スープ あじさいゼリー 牛乳(180ビン)</p> <p>768kcal/32.1g/2.8g</p> <p>鶏肉,ひよこまめ,ベーコン,乳酸菌飲料,牛乳,米,はちみつ,パン粉,オリーブ油,砂糖,玉葱,白菜,小松菜,りんご,キャベツ,アスパラガス,赤ハブ,わかめ,にんにく,ぶどうジュース</p>	<p>12 ガーリックトースト ポークビーンズ イタリアンサラダ 牛乳(180ビン)</p> <p>717kcal/35.8g/2.9g</p> <p>牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,食パン,有塩バター,オリーブ油,なたね油,じゃが芋,パン粉,砂糖,にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリ,トマト(缶),ぶなしめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,赤ハブ,黄ハブ,レモン果汁</p>	<p>13 ご飯 <small>1年生校外学習</small> 鮭の山椒焼き 大豆とひじきの煮物 かぶとじゃが芋のサラダ こづゆ 牛乳(180ビン)</p> <p>740kcal/35.6g/3.1g</p> <p>ホタテ貝柱,油揚げ,鮭,ひじき,大豆,牛乳,米,じゃが芋,豆腐,片栗粉,砂糖,パン粉,糸こんにやく,ごま油,大根,人参,えのき草,小松菜,さやいんげん,西洋かぼちや,きゅうり,玉葱</p>
<p>16 ご飯 豚肉の生姜炒め 茹で野菜 土佐酢和え 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>705kcal/38.3g/3.0g</p> <p>木綿豆腐,あさり,豚肉,高野豆腐,わかめ,粉かつお,牛乳,米,なたね油,片栗粉,ごま油,生姜,ねぎ,玉葱,人参,キャベツ,緑豆もやし,小松菜,きゅうり,大根</p>	<p>17 ホリタン風スパゲティ フレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ 牛乳(180ビン)</p> <p>775kcal/29.1g/3.8g</p> <p>ベーコン,ウインナー,チーズ,ベーコン,脱脂粉乳,豆乳,牛乳,スパゲティ,オリーブ油,なたね油,米粉,砂糖,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト(缶),ピーマン,コーンペースト,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,さやいんげん,セロリ</p>	<p>18 レンズ豆のドライカレー 和風サラダ 果物(小玉すいか) 牛乳(180ビン)</p> <p>760kcal/27.2g/2.5g</p> <p>豚肉,大豆,レンズ豆,牛乳,米,なたね油,有塩バター,薄力粉,パン粉,砂糖,玉葱,にんにく,生姜,セロリ,人参,りんご,ピーマン,トマト,きゅうり,キャベツ,小玉すいか</p>	<p>19 ご飯 鯖の塩焼き はりはり漬け 筑前煮 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>723kcal/33.7g/2.6g</p> <p>油揚げ,鯖,刻み昆布,鶏肉,牛乳,米,じゃが芋,砂糖,こんにやく,小松菜,みょうが,生姜,切干し大根,人参,きゅうり,筍,さやいんげん</p>	<p>20 枝豆ご飯 五目肉じゃが 大根と帆立のサラダ 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>711kcal/35.4g/3.5g</p> <p>油揚げ,豚肉,さつま揚げ,ホタテ貝柱,牛乳,米,こんにやく,じゃが芋,砂糖,パン粉,白ごま,枝豆,冬瓜,ねぎ,生姜,玉葱,筍,人参,椎茸,さやいんげん,大根,きゅうり,切干し大根,大根(葉)</p>
<p>23 ご飯 白身魚のムニエル トマトパスタ ツナサラダ あさりの和風スープ 牛乳(180ビン)</p> <p>719kcal/34.8g/2.8g</p> <p>あさり,ベーコン,ホキ,ツナ,牛乳,米,しらたき,片栗粉,薄力粉,オリーブ油,ツイストマカロニ,なたね油,砂糖,ごぼう,人参,ねぎ,にんにく,レモン果汁,玉葱,トマト(缶),マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,小松菜</p>	<p>24 シナモントースト 鶏肉のコンクリーム煮 コールスロー 牛乳(180ビン)</p> <p>769kcal/30.8g/2.4g</p> <p>牛乳,鶏肉,ボンレスハム,無糖練乳,脱脂粉乳,食パン,有塩バター,砂糖,なたね油,薄力粉,パン粉,玉葱,人参,マッシュルーム,とうもろこし,ピーマン,クリームコーン,キャベツ,きゅうり</p>	<p>25 ツナピラフ まごわやさしいサラダ 大豆と鶏肉のトマトスープ りんごゼリー 牛乳(180ビン)</p> <p>784kcal/29.0g/3.3g</p> <p>ツナ,ベーコン,鶏肉,大豆,わかめ,ひよこまめ,しらす干し,イナアガー,牛乳,米,押し麦,オリーブ油,なたね油,じゃが芋,白ごま,砂糖,玉葱,人参,ぶなしめじ,えのき草,ピーマン,にんにく,セロリ,トマト(缶),トマトジュース,きゅうり,キャベツ,りんごジュース,りんご(缶)</p>	<p>26 ご飯 豆腐の中華煮 春雨生姜ドレッシングサラダ わかめスープ 牛乳(180ビン)</p> <p>755kcal/37.9g/3.1g</p> <p>わかめ,木綿豆腐,豚肉,かまぼこ,あさり,牛乳,米,白ごま,片栗粉,ごま油,緑豆春雨,砂糖,ねぎ,青梗菜,にんにく,生姜,人参,玉葱,蓮根,ピーマン,きゅうり,トマト,ぶなしめじ</p>	<p>27 豚丼 キャベツとささみのごま酢和え 味噌汁 牛乳(180ビン)</p> <p>739kcal/36.6g/3.3g</p> <p>豚肉,鶏肉,牛乳,米,押し麦,なたね油,糸こんにやく,片栗粉,パン粉,ごま油,砂糖,白ごま,生姜,玉葱,えのき草,さやいんげん,緑豆もやし,にら,キャベツ,きゅうり,人参</p>
<p>30 ご飯 油淋鶏(ユリチー) ひじきとツナの中華和え 中華スープ 牛乳(180ビン)</p> <p>778kcal/31.4g/3.4g</p> <p>鶏肉,ひじき,ツナ,牛乳,米,ごま油,片栗粉,薄力粉,なたね油,砂糖,パン粉,白ごま,きくらげ,大豆もやし,にら,生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,ほうれん草,緑豆もやし,枝豆,レモン(果汁)</p>	<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 747kcal たんぱく質 33.6g 脂質 24.9g 食塩 3.1g</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/食塩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、主に使用する食材です。</p>	<p>よく噛んで食べましょう</p> 	<p>食育月間</p> 