



学校給食献立予定表



令和7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 750kcal</p> <p>たんぱく質 32.3g</p> <p>脂質 25.6g</p> <p>食塩 3.2g</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。</p> <p>※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/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。</p> <p>※食品名は、おもに使用する食材です。</p>
	1	2	3	4	
	<p>鶏とごぼうのピラフ</p> <p>夏野菜のスープ</p> <p>オリビエサラダ</p> <p>果物(メロン)</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>786kcal/29.9g/31.6g/3.5g</p>	<p>ゆかりご飯</p> <p>がめ煮</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>749kcal/34.9g/22.2g/3.7g</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚のムニエル トマトソースがけ</p> <p>バジルパスタ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>卵とワカメのスープ</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>759kcal/32.7g/22.9g/3.1g</p>	<p>麻婆なす丼</p> <p>たけのこ中華スープ</p> <p>中華サラダ</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>777kcal/31.5g/24.2g/3.7g</p>	
7	8	9	10	11	
<p>鮭の五目ちらし寿司</p> <p>梅おかか和え</p> <p>塩茹でさや付き枝豆</p> <p>七夕汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>699kcal/32.5g/16.1g/3.3g</p>	<p>セサミトースト</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(180cc⁺)</p> <p>773kcal/31.8g/38.7g/2.5g</p>	<p>ご飯</p> <p>鰯フライ(ソース)</p> <p>カレーポテト</p> <p>ひじきとツナのレモン和え</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>744kcal/38.9g/20.2g/3.0g</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>春雨生姜ドレッシングサラダ</p> <p>冬瓜とホタテのスープ</p> <p>みかん入りミルクゼリー</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>715kcal/27.5g/20.9g/2.9g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のレモン醤油焼き</p> <p>もやし炒め</p> <p>ヒジキと青菜のサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>759kcal/31.9g/31.6g/3.0g</p>	
14	15	16	17	18	
<p>豚玉丼</p> <p>糸寒天のサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>749kcal/32.8g/25.1g/3.3g</p>	<p>シシジューシー</p> <p>チャンプルー</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>736kcal/35.5g/24.8g/3.2g</p>	<p>冷やしうどん</p> <p>チーズ入り卵焼き</p> <p>味噌ドレッシングサラダ</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>708kcal/31.8g/21.9g/4.1g</p>	<p>ご飯</p> <p>鯖のにんにく味噌焼き</p> <p>青梗菜のオイスターソース炒め</p> <p>ささみサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>758kcal/30.9g/32.6g/2.7g</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>梅ドレッシングサラダ</p> <p>果物(小玉すいか)</p> <p>牛乳(180cc⁺)</p> <p>786kcal/28.1g/25.7g/2.6g</p>	