



# 学校給食献立予定表



令和8年6月

東京都立練馬特別支援学校

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
ご飯 油淋鶏 海藻とツナのレモン和え 中華スープ 牛乳(180mlビン) 750kcal/31.4g/3.4g	高菜 ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 磯辺和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 710kcal/30.2g/3.0g	ご飯 鰹の葱味噌焼き ビーフン炒め ヒジキと青菜のサラダ かみなり汁 牛乳(180mlビン) 752kcal/38.3g/2.6g	ご飯 豚肉の生姜炒め 茹で野菜 シラスと野菜の和え物 みそ汁 牛乳(180mlビン) 701kcal/39.8g/3.1g	2年生校外学習 ナポリタン風スパゲティ フレンチサラダ ジュリエンスープ 果物(愛媛バレンシアオレンジ) 牛乳(180mlビン) 708kcal/24.9g/3.5g					
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、ごま、きくらげ、大豆もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、トマト、ほうれん草、緑豆もやし、えだまめ、レモン果汁	生揚げ、鶏肉、きざみのり、牛乳、米、ごま油、ごま、にんにく、じゃが芋、砂糖、片栗粉、高菜漬、玉葱、なす、小松菜、生姜、人参、筍、グリピース、キャベツ、緑豆もやし	豆腐、豚肉、鱈、ひじき、ツナ、牛乳、米、なたね油、片栗粉、砂糖、ビーフン、ごま油、大根、人参、ねぎ、にんにく、生姜、玉葱、椎茸、緑豆もやし、小松菜、キャベツ、切干大根、とうもろこし	あさり、豆腐、豚肉、高野豆腐、しらす干し、牛乳、米、なたね油、片栗粉、ごま油、生姜、ねぎ、小松菜、玉葱、人参、キャベツ、緑豆もやし、えのき草、白菜	ベーコン、ウインナー、チーズ、牛乳、スパゲティ、オリーブ油、なたね油、砂糖、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ピーマン、セロリ、えのき草、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、さやいんげん、えひめバレンシアオレンジ					
8		9		10		11		12	
枝豆 ご飯 豚肉と根菜の味噌煮 お浸し すまし汁 牛乳(180mlビン) 705kcal/36.1g/3.2g	チーズミートサンド カラフルサラダ 豆乳入りコーンスープ 牛乳(180mlビン) 720kcal/29.0g/2.9g	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾊﾞｰｷｬｰﾚｰｽ アスパラﾊﾞｰｺﾝﾊﾟｰﾚﾝﾁﾉ炒め ヒヨコ豆入り野菜スープ あじさいゼリー 牛乳(180mlビン) 764kcal/31.9g/2.8g	鰯の蒲焼き丼 キャベツとささみのごま酢和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 704kcal/30.3g/2.4g	1年生校外学習 ご飯 豚肉の柳川風卵とじ 野菜とわかめのナムル 赤だしみそ汁 牛乳(180mlビン) 739kcal/34.9g/3.1g					
豆腐、わかめ、生揚げ、豚肉、ひじき、牛乳、米、なたね油、こんにゃく、砂糖、ごま、きくらげ、えだまめ、エリンギ、生姜、ごぼう、人参、大根、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ	豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、豆乳、脱脂粉乳、牛乳、コッパパン、なたね油、砂糖、薄力粉、米粉、さつま芋、にんにく、玉葱、人参、トマト、クリームコーン、とうもろこし、かぼちゃ、赤パプリカ、きゅうり、連根	鶏肉、ひよこ豆、ベーコン、カビス、牛乳、米、はちみつ、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、赤パプリカ、にんにく、ぶどうジュース	いわし、わかめ、鶏肉、牛乳、米、薄力粉、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、生姜、緑豆もやし、人参、にら、キャベツ、きゅうり	豆腐、豚肉、卵、わかめ、牛乳、米、ごま油、なたね油、しらたき、砂糖、ごま、大根、ぶなしめじ、ごぼう、人参、玉葱、ねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、小松菜、にんにく					
15		16		17		18		19	
カレーうどん 高野豆腐のごま和え ヨーグルトブルーベリーソース 牛乳(180mlビン) 687kcal/31.0g/3.6g	ご飯 白身魚のムニエル トマトパスタ ツナサラダ あさりのスープ 牛乳(180mlビン) 713kcal/34.8g/3.2g	ビビンバ サムゲタン風スープ 杏仁豆腐 牛乳(180mlビン) 766kcal/36.8g/3.2g	ご飯 回鍋肉 海藻サラダ 五目スープ 牛乳(180mlビン) 737kcal/33.9g/3.5g	梅わかご飯 鶏肉ののし焼き キンピラごぼう キャベツとわかめの生姜醤油和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 672kcal/32.1g/3.2g					
豚肉、油揚げ、高野豆腐、ツナ、豆腐、ヨーグルト、牛乳、うどん、なたね油、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま、練りごま、ごま油、玉葱、人参、ねぎ、小松菜、きゅうり、緑豆もやし、ほうれん草、ブルーベリー	あさり、ベーコン、メルサ、鶏肉、ツナ、牛乳、米、しらたき、片栗粉、薄力粉、オリーブ油、マカロニ、なたね油、砂糖、ごぼう、人参、ねぎ、にんにく、しも果、果汁、玉葱、トマト、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、小松菜	豚肉、大豆、鶏肉、無糖練乳、牛乳、米、ごま油、砂糖、こんにゃく、片栗粉、大麦、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、蜜柑	鶏肉、豚肉、わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのり、牛乳、米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま、大根、玉葱、人参、椎茸、生姜、青梗菜、キャベツ、にんにく、生姜、ねぎ、ピーマン、トマト、きゅうり、緑豆もやし	生揚げ、鶏肉、豆腐、ひじき、わかめ、牛乳、米、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、こんにゃく、梅干し、白菜、ねぎ、生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、切干大根、キャベツ、えのき草					
22		23		24		25		26	
ご飯 鯖の塩焼き はりはり漬け 筑前煮 みそ汁 牛乳(180mlビン) 777kcal/30.7g/2.8g	普2年生職場見学 シシジュシー 豆腐チャンプルー イナムドウチ シークワサーゼリー 牛乳(180mlビン) 731kcal/35.3g/3.2g	普1年生職場見学 シナモントースト 鶏肉のコーンクリーム煮 コールスロー 牛乳(180mlビン) 727kcal/29.3g/2.4g	ご飯 和風おろしハンバーグ ヒジキとコンニャクのキンピラ 梅肉おかか和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 733kcal/31.5g/3.2g	ツナピラフ 大豆と鶏肉のトマトスープ まごわやさしいサラダ 牛乳(180mlビン) 740kcal/29.0g/3.3g					
油揚げ、鯖、すき昆布、鶏肉、牛乳、米、片栗粉、砂糖、こんにゃく、じゃが芋、冬瓜、小松菜、みょうが、生姜、切干大根、人参、筍、さやいんげん	豚肉、すき昆布、蒸しかまぼこ、生揚げ、豆腐、卵、アガー粉、牛乳、米、なたね油、砂糖、こんにゃく、生姜、大根、椎茸、小松菜、人参、キャベツ、緑豆もやし、にら、シークワサー果汁、蜜柑	鶏肉、脱脂粉乳、ハム、無糖練乳、牛乳、食パン、バター、砂糖、なたね油、薄力粉、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	わかめ、豚肉、大豆、高野豆腐、ひじき、豆乳、花かつお、牛乳、米、じゃが芋、パン粉、こんにゃく、ごま油、砂糖、片栗粉、普通春雨、玉葱、生姜、大根、小ねぎ、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	ツナ、ベーコン、鶏肉、大豆、わかめ、ひよこ豆、しらす干し、牛乳、米、押し麦、オリーブ油、なたね油、じゃが芋、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、ブドウジュース、きゅうり、キャベツ					
29		30		<b>今月の平均栄養量</b> エネルギー 728kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.5g 食塩 3.0g					
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(180mlビン) 755kcal/27.1g/2.5g	職1年生職場見学 鮭の山椒焼き 大豆とひじきの煮物 ｶﾞｰﾁｬｯﾄﾞｼﾞｬｸｲﾁのﾗｸﾀﾞ こづゆ 牛乳(180mlビン) 733kcal/35.2g/3.1g	※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(8訂)で算出しています。 ※食品名は、主に使用する食材です。							
豚肉、大豆、レンズ豆、牛乳、米、なたね油、バター、薄力粉、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	和洋貝柱、油揚げ、鮭、ひじき、大豆、牛乳、米、じゃが芋、麩、片栗粉、砂糖、こんにゃく、ごま油、大根、人参、えのき草、小松菜、さやいんげん、かぼちゃ、きゅうり、玉葱								