



学校給食献立予定表



令和8年7月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
しょくじはしっかりたべようね			今月の平均栄養素量 エネルギー 729kcal たんぱく質 31.4g 脂質 23.7g 食塩 3.0g	※都合により、献立内容を変更させていただきますことがあります。 ※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。 ※食品名は、主に使用する食材です。
		1	2	3
		ご飯 職1年生職場見学 チキンカツ 青のりポテト 野菜とワカメのごま醤油和え 呉汁 牛乳(180mlビン) 762kcal/39.4g/21.8g/2.8g 鶏肉、豆腐、大豆、チーズ、青海苔、わかめ、牛乳、米、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃが芋、ごま油、砂糖、ごま、大根、人参、小松菜、キャベツ、緑豆もやし、えのき茸、生姜	ご飯 鯖のにんにく味噌焼き 野菜炒め 五色あえ かき玉汁 牛乳(180mlビン) 768kcal/30.7g/33.7g/3.2g 卵、鯖、ベーコン、油揚げ、牛乳、米、片栗粉、なたね油、砂糖、椎茸、玉葱、ほうれん草、にんにく、キャベツ、赤パプリカ、ピーマン、きゅうり、人参、緑豆もやし、切干大根	鶏とごぼうのピラフ 夏野菜のスープ シーザーサラダ 牛乳(180mlビン) 705kcal/25.2g/29.1g/3.1g ハム、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、生クリーム、牛乳、米、バター、なたね油、じゃが芋、砂糖、ごま、ごぼう、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、スッケーニ、トマト、きゅうり、キャベツ、とうもろこし
6	7	8	9	10
焼きとり井 干草和え 塩茹でさや付き枝豆 みそ汁 牛乳(180mlビン) 729kcal/34.0g/22.0g/3.3g 鶏肉、豆腐、あおさ、牛乳、米、ごま油、片栗粉、砂糖、ねぎ、人参、ピーマン、にら、緑豆もやし、えのき茸、小松菜、キャベツ、きゅうり、枝豆	鮭の五目ちらし寿司 梅おかか和え 蒸しとうもろこし 七夕汁 牛乳(180mlビン) 691kcal/32.4g/16.5g/3.1g 鮭、油揚げ、きざみのり、鶏肉、花かつお、牛乳、米、なたね油、砂糖、そうめん、焼き麴、ごま油、蓮根、人参、椎茸、かんぴょう、さやいんげん、ねぎ、オクラ、キャベツ、小松菜、えのき茸、梅干し、とうもろこし	セサミトースト 鶏肉のラタトゥイユ煮込み チーズサラダ 果物(メロン) 牛乳(180mlビン) 756kcal/30.8g/37.9g/2.5g 鶏肉、チーズ、牛乳、食パン、練りごま、ごま、砂糖、バター、なたね油、薄力粉、じゃが芋、オリブ油、にんにく、玉葱、人参、スッケーニ、なす、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、メロン	ご飯 豚肉の甘酢炒め コーンポテト 磯辺和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 743kcal/33.6g/23.0g/3.1g 油揚げ、豚肉、きざみのり、牛乳、米、なたね油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、バター、かぼちゃ、玉葱、人参、ぶなしめじ、さやいんげん、とうもろこし、キャベツ、緑豆もやし、小松菜	キムチチャーハン 冬瓜とあさりのスープ 春雨生姜ドレッシングサラダ みかん入りミルクゼリー 牛乳(180mlビン) 711kcal/26.0g/22.8g/2.7g 豚肉、高野豆腐、あさり、牛乳、米、大麦、ごま油、緑豆春雨、砂糖、キムチ漬け、人参、玉葱、ねぎ、さやいんげん、冬瓜、青梗菜、きゅうり、トマト、ぶなしめじ、生姜、蜜柑
13	14	15	16	17
ご飯 鰯フライ 浅漬け ささみサラダ すまし汁 牛乳(180mlビン) 704kcal/35.1g/20.2g/2.9g 豆腐、わかめ、鰯、刻み昆布、鶏肉、牛乳、米、薄力粉、パン粉、なたね油、ごま油、砂糖、ぶなしめじ、大根、きゅうり、唐辛子(乾)、キャベツ、人参、小松菜、切干大根	麻婆なす井 中華サラダ たけのこ中華スープ 牛乳(180mlビン) 725kcal/30.0g/25.3g/3.3g 豚肉、大豆、生揚げ、ベーコン、牛乳、米、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油、にんにく、生姜、ねぎ、なす、筍、玉葱、青梗菜、トマト、きゅうり、大豆もやし、緑豆もやし	とうもろこしご飯 がめ煮 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳(180mlビン) 734kcal/34.2g/21.7g/3.2g 鶏肉、さつま揚げ、牛乳、米、なたね油、片栗粉、ごま油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ごま、練りごま、とうもろこし、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、緑豆もやし、切干大根	冷やしうどん 大豆とじゃこの甘酢和え かぼちゃのミルク煮 牛乳(180mlビン) 727kcal/32.4g/16.8g/3.5g 鶏肉、わかめ、大豆、ちりめんじゃこ、脱脂粉乳、生クリーム、牛乳、うどん、砂糖、なたね油、ごま油、バター、にんにく、生姜、ねぎ、オクラ、キャベツ、人参、小松菜、かぼちゃ、干しぶどう	夏野菜カレー ひじきサラダ 果物(小玉すいか) 発酵乳(125mlパック) 722kcal/24.4g/17.5g/2.5g 豚肉、チーズ、ひじき、発酵乳、米、じゃが芋、なたね油、砂糖、バター、薄力粉、ごま油、玉葱、にんにく、生姜、トマト、スッケーニ、かぼちゃ、なす、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、小玉すいか
夏が旬の野菜				