令和6年度　6月分予定献立表

東京都立田無特別支援学校

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料 赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	エネルギーキロカロリー
3	月	ごはん 6月4日～10日は歯と口の健康週間	生揚げの卵とじ	きんぴらごぼう	みそ汁		牛乳,国産豚モモ肉,国産豚ばら肉,生揚げ,鶏卵,生わかめ(国産),白みそ,赤みそ	精白米,・米サラダ油,・きび砂糖,・ごま油,つきこんにゃく,白いりごま,じゃがいも	長葱,玉葱,人参,小松菜,せんぎりごぼう,さやいんげん	724
4	火	ごはん	さばのソース焼き ごまポテト	シャキシャキ和え	沢煮椀		牛乳,さば 70g,さば 50g,国産豚モモ	精白米,・米サラダ油,じゃがいも,白いりごま,・三温糖,・ごま油,でん粉(馬鈴薯)	玉葱,切干大根,緑豆もやし,小松菜,人参,きゅうり,ごぼう,えのきたけ,糸みつば	696
5	水	カレーライス 手作り福神漬け		じゃこサラダ		フルーツポンチ	牛乳,国産豚モモ肉,プロセスチーズ,ちりめんじゃこ	精白米,おおむぎ(米粒麦),・米サラダ油,じゃがいも,・バター,薄力粉(国産),・三温糖,白いりごま,・ごま油,・きび砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,セロリ(スープ),野菜の切り落とし,ホールトマト(国産),りんご,大根,なす,れんこん,きゅうり,小松菜,キャベツ,黄桃缶,パイン缶,国産みかん缶,レモン	749
6	木	★梅若ごはん	豆腐とツナのハンバーグ 野菜だし煮	★新じゃがそぼろあん	みそ汁		牛乳,わかめごはんの素(国産),ツナフレーク(水煮ライト),木綿豆腐,鶏卵,粉末高野豆腐,鶏ひき肉,油揚げ,赤みそ	精白米,白いりごま,パン粉(生),マヨネーズ,・きび砂糖,でん粉(馬鈴薯),新じゃが,・米サラダ油(揚げ油),・米サラダ油	小梅漬(刻み),レモン,玉葱,小松菜,人参,白菜,大根(葉),新たけのこ(ゆで),さやいんげん,生姜,大根	709
7	金	パエリア		何でも千切りサラダ	コーンスープ	ミルク寒天	牛乳,鶏モモ肉,いか,むきえび,国産あさりむき身,ベーコン,牛乳(調理用),粉寒天(国産)	精白米,おおむぎ(米粒麦),・バター,・米サラダ油,でん粉(馬鈴薯),・三温糖,薄力粉(国産),・上白糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム(水煮),ピーマン,トマト,大根,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁、生),クリームコーン缶詰,いちごジャム	710
10	月	ごはん	★いわしのかば焼き ごぼうの含め煮	ひじきのごまネーズサラダ	すまし汁		牛乳,まいわし 30g,まいわし 40g,ポンレスハム	精白米,でん粉(馬鈴薯),薄力粉(国産),・米サラダ油(揚げ油),・三温糖,白いりごま,・きび砂糖,白すりごま,・上白糖,マヨネーズ	生姜,ごぼう,きゅうり,キャベツ,人参,ホールコーン(冷凍),ほうれん草,長葱	760
11	火	米粉のクリームパン		コールスローサラダ	トマトシチュー	レモンスカッシュゼリー	牛乳,牛乳(調理用),鶏卵,鶏モモ肉,いか,粉寒天(国産)	ミルクパン50g,・三温糖,米粉,・米サラダ油,・上白糖,薄力粉(国産),・バター,じゃがいも	キャベツ,人参,ホールコーン(カーネル冷凍),玉葱,にんにく,生姜,セロリ,マッシュルーム(水煮),グリンピース(冷凍),レモン,国産みかん缶	766
12	水	かき揚げどんぶり		糸寒天のごま酢和え	みそ汁		牛乳,鶏卵,むきえび,いか,糸寒天,油揚げ,生わかめ(国産),白みそ,赤みそ	精白米,薄力粉(国産),でん粉(馬鈴薯),・米サラダ油(揚げ油),・きび砂糖,・三温糖,白すりごま,白いりごま	人参,玉葱,糸みつば,きゅうり,緑豆もやし,水菜,かぶ,かぶ(葉),長葱	674
13	木	ごはん	麻婆豆腐	中華和え	春雨中華スープ		牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,大豆の華 フレーク,テンメンジャン,赤みそ,生わかめ(国産),かまぼこ(白・板ナシ),ベーコン	精白米,・米サラダ油,・きび砂糖,でん粉(馬鈴薯),・ごま油,白すりごま,普通はるさめ(乾)	にんにく,生姜,長葱,干し椎茸 香信 足切,にら,エリンギ,えのきたけ,赤ピーマン,緑豆もやし,大根,大根(葉)	677
14	金	ジャンバラヤ	スパニッシュオムレツ		せん切り野菜スープ	フルーツヨーグルト	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),むきえび,ウィンナー,鶏卵,ポンレスハム,ヨーグルト(全脂無糖)	精白米,薄力粉(国産),でん粉(馬鈴薯),・米サラダ油(揚げ油),・米サラダ油,・三温糖,普通はるさめ(乾),じゃがいも,板こんにゃく	玉葱,セロリ,人参,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ホールトマト(国産),たけのこ(水煮),キャベツ,小松菜,洋梨ダイス(缶詰),国産みかん缶	696
17	月	ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	かぼちゃのごまだれ	みそ汁		牛乳,豚ひき肉,鶏卵,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,じゃがいも,パン粉(生),でん粉(馬鈴薯),・米サラダ油,・三温糖,白練りごま,白いりごま,・きび砂糖	玉葱,人参,ピーマン,かぼちゃ,かぶ,長葱,小松菜	742
18	火	長崎チャンポン		じゃがバター		黄桃入り豆乳ゼリー	牛乳,国産豚モモ肉,国産豚ばら肉,しばえび,いか,冷凍あさり むき身,かまぼこ(白・板ナシ),粉寒天(国産),調製豆乳	蒸し中華めん,・ごま油,じゃがいも,・バター,・上白糖	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,国産きくらげ(乾),キャベツ,にら,黄桃缶	758
19	水	ごはん	メルルーサの変わりソース きのこの和風ソテー	キャベツのおひたし	呉汁		牛乳,メルルーサ 70g,メルルーサ 50g,かつお糸削り,鶏若鶏肉モモ(皮なし),大豆(国産、乾),油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ	精白米,薄力粉(国産),でん粉(馬鈴薯),・米サラダ油(揚げ油),・米サラダ油,・三温糖,・きび砂糖,・ごま油	玉葱,にんにく,エリンギ,ぶなしめじ,えのきたけ,キャベツ,人参,ごぼう,大根,長葱	719
20	木	★新生姜と枝豆のごはん	擬製豆腐	しらす和え	すまし汁	★あじさいゼリー	牛乳,油揚げ,木綿豆腐,鶏卵,粉末高野豆腐,しらす干し,生わかめ(国産),粉寒天(国産),カルピス	精白米,・きび砂糖,・米サラダ油,・三温糖,でん粉(馬鈴薯),・上白糖	新生姜,えだまめ(バラ冷凍),人参,たけのこ(水煮),干し椎茸 スライス,小松菜,キャベツ,大根,えのきたけ,ぶどうジュース(100%果汁)	679
21	金	ビビンバ		★四色ナムル	★冬瓜のスープ		牛乳,国産豚モモ,赤みそ,ベーコン	精白米,・ごま油,・三温糖,でん粉(馬鈴薯),・米サラダ油,白いりごま,白練りごま	生姜,にんにく,たけのこ(水煮),人参,ぜんまい水煮(国産),大豆もやし,国産白菜キムチ漬け・刻み・冷凍,ほうれん草,にら,なす,大根,さやいんげん,長葱,とうがん,国産きくらげ(乾)	671
24	月	ジャージャー麺		もやしの中華和え	中華かき玉スープ	牛乳かん	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 フレーク,赤みそ,木綿豆腐,鶏卵,牛乳(調理用),粉寒天(国産)	蒸し中華めん,・ごま油,・きび砂糖,でん粉(馬鈴薯),白練りごま,白いりごま,・上白糖	にんにく,生姜,干し椎茸 スライス,たけのこ(水煮),長葱,チンゲンツァイ,緑豆もやし,人参,ほうれん草,玉葱,葉ねぎ,国産みかん缶	736
25	火	ミルクパン	タンドリーチキン ガーリックスパゲティ	ごぼうとツナのサラダ	キャベツスープ		牛乳,鶏モモ肉　60g,鶏モモ肉　50g,ヨーグルト(全脂無糖),まぐろ缶詰(水煮フレークライト)	ミルクパン60g,ミルクパン40g,・三温糖,・オリーブ油,スパゲッティ(ハーフ),マヨネーズ,・きび砂糖,・米サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,せんぎりごぼう,きゅうり,人参,ホールコーン(カーネル冷凍),キャベツ	692
26	水	五目チャーハン	春巻き	キャベツの中華和え	わかめスープ		牛乳,いか,豚ばら肉,国産豚モモ,生わかめ(国産)	精白米,押麦,・ごま油,・米サラダ油,・米サラダ油(揚げ油),春巻の皮,薄力粉(国産),緑豆はるさめ,・三温糖,でん粉(馬鈴薯),・きび砂糖,白いりごま	にんにく,長葱,人参,ホールコーン(カーネル冷凍),たけのこ(水煮),にら,緑豆もやし,干し椎茸 スライス,生姜,キャベツ	714
27	木	大豆入りドライカレー		じゃがいものハニーサラダ	オニオンスープ	★くだもの(小玉すいか)	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産、乾)	精白米,・米サラダ油,じゃがいも,・米サラダ油(揚げ油),はちみつ	マッシュルーム(水煮),にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,干しぶどう,キャベツ,ホールコーン(カーネル冷凍),きゅうり,パセリ(生),小玉すいか 赤	713
28	金	ごはん のりの佃煮	肉じゃが	もやしのカレー風味	みそ汁		牛乳,国産焼きのり,国産豚モモ肉,国産豚ばら肉,ポンレスハム,生わかめ(国産),白みそ,赤みそ	精白米,・きび砂糖,白滝,・米サラダ油,じゃがいも,・三温糖	玉葱,人参,干し椎茸 スライス,グリンピース(冷凍),緑豆もやし,きゅうり,赤ピーマン,長葱,小松菜	702

☆　学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。
☆　牛乳は毎日つきます。
★　は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量　714kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準　720kcal

このプリントは本校ホームページでもご覧になれます
田無特　検索

食事の前には　手を洗おう！！