

令和7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			2844 - 2859g
							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	
2	月	ごはん	タンドリーチキン 添:コーンポテト	コーススローサラダ	★卵とトマトのスープ		牛乳、鶏肉、ヨーグルト、鶏卵	精白米、じゃがいも、バター、米サラダ油、上白糖、でん粉(馬鈴薯)	生姜、にんにく、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、トマト、小松菜	689
3	火	ごはん	鰯の西京焼き 添:れんこんの胡麻がけ	レモン和え	沢煮碗		牛乳、さわか、豚肉、白みそ、豚肉	精白米、三温糖、白ごま、米サラダ油	れんこん、キャベツ、小松菜、ふなしめじ、レモン、ごぼう、人参、たけのこ(水煮)、えのきたけ、糸みつば	684
4	水	6月4日～10日は歯と口の健康週間 スパゲティミートソース		和風ごぼうサラダ	小松菜のスープ	ミルク寒天 ブルーベリーソース	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天、牛乳(調理用)	スパゲッティ、米サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、ホールトマト、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、小松菜、ブルーベリー(ジャム)	745
5	木	わかめごはん	竹輪の二色揚げ	大豆もやしのナムル	みそ汁		牛乳、わかめごはんの素、竹輪、鶏卵、青のり、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、ごま油、三温糖	緑豆もやし、人参、小松菜、長葱、ふなしめじ	709
6	金	梅の日 ★梅じゃごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ おろしあんかけ	おかか和え	豚汁		牛乳、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、豚肉、鶏卵、かつお糸削り、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、押麦、白ごま、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、ごま油、じゃがいも	かりかり梅(乾燥)、玉葱、人参、干し椎茸、大根、長葱、キャベツ、緑豆もやし、ごぼう	725
9	月	鮭コーンピラフ	チーズオムレツ 添:野菜ソテー		ミネストローネ		牛乳、しろさけ、鶏卵、牛乳(調理用)、ダイスターズ、ペーコン、大豆(乾)	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、じゃがいも、マカロニ	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、ふなしめじ、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、セロリ、ホールトマト	730
10	火	入梅献立		★いわしの蒲焼丼	キャベツのゆかり和え	みそ汁	牛乳、いわし、鶏肉、大豆(乾)、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、あずき(こしあん)、粉寒天	精白米、でん粉(馬鈴薯)、薄力粉、米サラダ油、三温糖、白ごま、じゃがいも、こんにやく、上白糖	生姜、キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、大根、小松菜、長葱	741
11	水	米粉のクリームパン	ポークビーンズ	★アスパラ入り フレンチサラダ			牛乳、牛乳(調理用)、鶏卵、豚肉、大豆(乾)	ミルクパン、三温糖、米粉、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉	グリーンアスパラ、キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご、にんにく、人参	698
12	木	ごはん	厚揚げときのこのうま煮	小松菜の胡麻和え	みそ汁		牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、米サラダ油、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、こんにやく、白ごま、じゃがいも	人参、白菜、干し椎茸、ふなしめじ、えのきたけ、チンゲンツァイ、小松菜、玉葱	695
13	金	カレーライス 手作り福神漬け			じゃこサラダ	みかんゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天	精白米、米粒麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、白ごま、ごま油	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、大根、なす、れんこん、きゅうり、小松菜、キャベツ、みかんジュース	728
16	月	ごはん	麻婆豆腐	もやし中華和え	卵の中華スープ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、テンメンジャン、赤みそ、鶏卵、生わかめ	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、にら、緑豆もやし、人参、玉葱、ほうれん草	714
17	火	そばろ丼		しらす和え	けんちん汁	白桃ゼリー	牛乳、鶏卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、ごま油、こんにやく、じゃがいも、上白糖	生姜、小松菜、白菜、人参、ごぼう、大根、長葱、白桃缶	734
18	水	ツナピザドッグ		コロコロサラダ	豆乳スープ		牛乳、ペーコン、ツナフレーク(油漬)、チーズ、鶏肉、豆乳、生クリーム	コッペパン、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター	にんにく、玉葱、ピーマン、ホールコーン(冷凍)、かぶ、人参、セロリ、きゅうり	684
19	木	キムチチャーハン	揚げ餃子		豆腐とわかめのスープ	パインヨーグルト	牛乳、豚肉、コチュジャン、木綿豆腐、生わかめ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、ごぼうの皮、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、上白糖	にんにく、白菜、漬物、長葱、人参、干し椎茸、キャベツ、生姜、小松菜、国産ﾊｲｲﾍﾞｯｸ	745
20	金	★新生姜と枝豆のごはん	擬製豆腐	ひじきの炒め煮	★冬瓜のすまし汁	★あじさいゼリー	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵、大豆(乾)、粉寒天、カルピス	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、上白糖	新生姜、えだまめ(冷凍)、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、とうがん、えのきたけ、長葱、ぶどうジュース	718
23	月	かき揚げ丼		糸寒天のごま酢和え	みそ汁		牛乳、鶏卵、えび、いか、糸寒天、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、三温糖、白ごま	人参、玉葱、糸みつば、きゅうり、緑豆もやし、水菜、えのきたけ、小松菜	701
24	火	ごはん	さばのごまみそ焼き 添:ごぼうの含め煮	おかか和え	野菜汁		牛乳、さば、白みそ、赤みそ、かつお糸削り、生揚げ	精白米、三温糖、白ごま	生姜、ごぼう、キャベツ、緑豆もやし、人参、大根、長葱、小松菜	696
25	水	ジャージャー麺		お好みポテト	大根のスープ		牛乳、豚肉、赤みそ、八丁みそ、チンメンジャン、青のり、かつお糸削り	燕し中華めん、ごま油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、じゃがいも、米サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長葱、緑豆もやし、きゅうり、大根、にら	729
26	木	バエリア		グリーンサラダ	コーンポタージュ	★メロン	牛乳、鶏肉、いか、えび、あさり(水煮)、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)	精白米、米粒麦、バター、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(冷凍)、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、クリームコーン(冷凍)、ホールコーン(冷凍)、メロン	697
27	金	ごはん のり佃煮	肉じゃが	ツナと野菜のごま酢和え	みそ汁		牛乳、焼きのり、豚肉、ツナフレーク(油漬)、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、白滝、米サラダ油、じゃがいも、三温糖、白ごま	玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、緑豆もやし、なめこ、長葱、小松菜	733
30	月	大豆入りドライカレー	チーズ入りサラダ	野菜スープ	★小玉スイカ		牛乳、豚肉、大豆(乾)、チーズ、ペーコン	精白米、米サラダ油、薄力粉、三温糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、小玉すいか	730
* 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 715 kcal 都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal				
						このプリントは東京都庁ホームページでもご覧いただけます 印刷 検索  食事の前には 手を洗おう!!				