

令和7年度 7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			1185kcal 100gあたり	
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品		
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる		
1	火	ごはん	★ ほいこーろー 回鍋肉 	もやし ちゅうや の中華和え	にら玉スープ		牛乳、豚肉、赤みそ、鶏卵	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、白ごま	玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、長葱、にんにく、生姜、緑豆もやし、にら	702	
2	水	スパイシーチリドッグ		キャベツのサラダ	クラムチャウダー		牛乳、豚肉、大豆(乾)、チーズ、ベーコン、あさり(水煮)、牛乳(調理用)	コッペパン、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、生姜	696	
3	木	ごはん	さくらうめ 鱈の梅みそ焼き 添: れんこんの含め煮	小松菜 こまつな の胡麻和え	けんちん汁		牛乳、鱈、白みそ、赤みそ、油揚げ、木綿豆腐	精白米、三温糖、白ごま、板こんにゃく、ごま油、じゃがいも	生姜、梅干し(塩漬)、れんこん、小松菜、人参、ぶなしめじ、ごぼう、大根、長葱	705	
4	金	ハヤシライス		コールスローサラダ		★メロン 	牛乳、豚肉	精白米、おむぎ(米粒麦)、米サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、トマト缶、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、メロン	743	
セタ献立											
7	月	 ★穴子のちらし寿司 		おかか和え	★セタ汁 	りんごゼリー	牛乳、穴子、鶏卵、かつお水割り、かまぼこ、粉寒天	精白米、上白糖、白ごま、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、すめもん(乾)	れんこん、生姜、えだまめ(冷凍)、キャベツ、緑豆もやし、人参、オクラ、りんごジュース、りんご缶	718	
8	火	じゃこ菜飯 なめし	春巻き はるまき	★華風きゅうり 	卵 たまご の中華スープ		牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、鶏卵、木綿豆腐	精白米、押麦、白ごま、米サラダ油、春巻の皮、薄力粉、米サラダ油、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、でん粉(馬鈴薯)	小松菜、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にら、生姜、きゅうり、人参、にんにく、玉葱、長葱	727	
9	水	黒砂糖パン くろざとう	★夏野菜 なつやさい のグラタン 		小松菜スープ		牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳(調理用)、粉チーズ、チーズ	黒砂糖パン、米サラダ油、バター、薄力粉、パン粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、人参、小松菜	725	
10	木	ごはん 手作りふりかけ	五目卵焼き ごもくたまご	レモン和え	豚汁 とんじろ		牛乳、かつおぶし粉、鶏肉、鶏卵、豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、上白糖、白ごま、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、じゃがいも	人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ、レモン、ごぼう、大根、長葱	710	
11	金	ビビンバ		★ゆで枝豆 	豆腐と大根のスープ	ヨーグルト ブルーベリーソースがけ	牛乳、豚肉、赤みそ、木綿豆腐、ヨーグルト	精白米、おむぎ(米粒麦)、ごま油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、白ごま、上白糖	生姜、にんにく、白菜、干し椎茸、人参、大豆もやし、小松菜、えだまめ、大根、ブルーベリー(ジャム)	714	
14	月	ごはん	四川豆腐 しせんどうふ	春雨サラダ はるさめ	★冬瓜 とうがん のスープ 		牛乳、木綿豆腐、豚肉、えび、ハム、ベーコン	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、はるさめ	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、人参、たけのこ(水煮)、にら、キャベツ、きゅうり、とうがん	708	
15	火	★とうもろこしごはん 	いかのカレー揚げ いかのカレーあげ 添: いんげんと人参のソテー	ひじき和え	みそ汁 みそ		牛乳、いか、ちりめんじゃこ、ひじき、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	とうもろこし、生姜、にんにく、人参、さやいんげん、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ、長葱	684	
16	水	貝だくさん味噌ラーメン		青のりフライドポテト		白桃入りミルク寒天 	牛乳、豚肉、八丁みそ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳(調理用)、粉寒天	蒸し中華めん、ごま油、米サラダ油、三温糖、バター、じゃがいも、でん粉(馬鈴薯)、上白糖	にんにく、生姜、長葱、キャベツ、緑豆もやし、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、白桃缶	757	
17	木	チキンライス		ツナサラダ	洋風卵スープ ようふうたまご	★冷凍パイ 	牛乳、鶏肉、ツナフレーク(油漬)、ベーコン、鶏卵	精白米、おむぎ(米粒麦)、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、人参、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、レタス、冷凍パイ	680	
18	金	 ★夏野菜 なつやさい のスープカレー		しょうが風味のサラダ		★小玉すいか 	牛乳、豚肉、粉チーズ	精白米、米サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、さやいんげん、ホールトマト缶、緑豆もやし、きゅうり、小松菜、小玉すいか	708	
9月の献立表は9月1日(月)に配布します。学校ホームページには8月下旬に掲載予定です。											
9/1	月	カレーライス		コールスローサラダ		フルーツポンチ	牛乳、豚肉、チーズ	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、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、パイ缶、りんご缶、黄桃缶	740	
* 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(7月)の平均栄養供給量 713 kcal 都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal 暑さに負けない丈夫な体をつくろう このプリントは本校ホームページでもご覧いただけます 田無特 検索 						