

| 令和8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                                       |                                                                                                                          |                                                                  | E値※1<br>KJ100g |
|                                                                                |   |                   |                        |                 |                                                                         |                 | 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                                                                              | 水 | 具だくさん味噌ラーメン       |                        | フライドポテト         |                                                                         | 黄桃入り<br>ミルク寒天   | 牛乳 豚肉 青のり<br>調理用牛乳 粉寒天                      | 蒸し中華めん 油 砂糖<br>バター じゃがいも<br>でん粉                                                                                          | にんにく 生姜 長葱 キャベツ<br>緑豆もやし 人参 ぶなしめじ<br>ホールコーン 黄桃缶                  | 727            |
| 2                                                                              | 木 | ごはん               | ★鯖の香味焼き<br>添)野菜の出汁じょうゆ | ささみののり和え        | けんちん汁                                                                   |                 | 牛乳 さば 鶏ささみ<br>のり 油揚げ<br>木綿豆腐                | 精白米 油 ごま<br>砂糖 じゃがいも<br>こんにゃく                                                                                            | 生姜 万能葱 キャベツ<br>ほうれん草 人参 えのきたけ<br>小松菜 ぶなしめじ 緑豆もやし<br>ごぼう 大根 長葱    | 712            |
| 3                                                                              | 金 | スパイシーチリドッグ        |                        | ポテトサラダ          | 洋風卵<br>コーンスープ                                                           | ★メロン            | 牛乳 豚肉 大豆<br>ピザチーズ 鶏卵                        | コッペパン 油<br>じゃがいも でん粉<br>マヨネーズ風調味料                                                                                        | にんにく 玉葱 人参 きゅうり<br>セロリ 小松菜<br>クリームコーン メロン                        | 708            |
| 6                                                                              | 月 | 郷土料理～宮城県～<br>★油麴井 |                        | 枝豆サラダ           | みそ汁                                                                     | フルーツ<br>ヨーグルト   | 牛乳 鶏卵 油揚げ<br>生揚げ ヨーグルト                      | 精白米 おおむぎ<br>油麴 砂糖 油                                                                                                      | 玉葱 長葱 糸みつば 人参<br>キャベツ えだまめ えのきたけ<br>バイン缶 みかん缶                    | 736            |
| 7                                                                              | 火 | ★穴子のちらし寿司         |                        | ★オクラの<br>おひたし   | ★七夕汁                                                                    | りんごゼリー          | 牛乳 あなご 鶏卵<br>かつお糸削り かまぼこ<br>粉寒天             | 精白米 砂糖 ごま<br>でん粉 油 そうめん                                                                                                  | れんこん 生姜 えだまめ<br>オクラ 緑豆もやし 人参<br>とうがん 水菜 りんご缶<br>りんごジュース          | 707            |
| 8                                                                              | 水 | ごま菜飯              | 春巻き                    | ★華風きゅうり         | 卵と豆腐の<br>中華スープ                                                          |                 | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>豚肉 鶏卵 木綿豆腐                    | 精白米 押麦 ごま<br>油 春巻の皮<br>薄力粉 はるさめ 砂糖<br>でん粉                                                                                | 小松菜 たけのこ<br>干し椎茸 なら 生姜 きゅうり<br>人参 にんにく 玉葱 長葱                     | 697            |
| 9                                                                              | 木 | 黒砂糖パン             | ★夏野菜のグラタン              |                 | 野菜スープ                                                                   |                 | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>調理用牛乳 粉チーズ<br>ピザチーズ           | 黒砂糖パン 油<br>バター 薄力粉<br>パン粉                                                                                                | にんにく 玉葱 ブッキーニ<br>なす かぼちゃ キャベツ<br>人参 ぶなしめじ                        | 769            |
| 10                                                                             | 金 | ごはん               | 四川豆腐                   | 春雨サラダ           | ★冬瓜のスープ                                                                 |                 | 牛乳 木綿豆腐 豚肉<br>えび ハム ベーコン                    | 精白米 油 砂糖<br>でん粉 はるさめ                                                                                                     | にんにく 生姜 長葱<br>干し椎茸 人参 たけのこ<br>なら 緑豆もやし きゅうり<br>とうがん              | 720            |
| 13                                                                             | 月 | ねぎ塩豚肉丼            |                        | きゅうりの<br>ごまじょうゆ | みそ汁                                                                     | ブルーベリー<br>ヨーグルト | 牛乳 豚肉<br>かつお糸削り<br>ヨーグルト                    | 精白米 おおむぎ 油<br>でん粉 ごま じゃがいも<br>砂糖                                                                                         | にんにく 人参 玉葱 長葱<br>大豆もやし レモン なら<br>きゅうり ブルーベリー                     | 722            |
| 14                                                                             | 火 | シーフードピラフ          |                        | ツナとキャベツの<br>サラダ | クラムチャウダー                                                                | ★冷凍パイ           | 牛乳 鶏肉 えび<br>いか ツナ ベーコン<br>あさり 調理用牛乳         | 精白米 おおむぎ<br>バター 油 砂糖<br>じゃがいも 薄力粉                                                                                        | にんにく 玉葱 人参<br>ホールコーン キャベツ 生姜<br>冷凍パイ                             | 732            |
| 15                                                                             | 水 | ごはん<br>手作りふりかけ    | ★鮭の<br>和風チーズポテト        | わかめの生姜酢         | 豚汁                                                                      |                 | 牛乳 かつお糸削り<br>鮭 調理用牛乳<br>ピザチーズ わかめ<br>豚肉 油揚げ | 精白米 砂糖 ごま<br>じゃがいも 油                                                                                                     | 玉葱 きゅうり 人参 なめこ<br>生姜 ごぼう 大根 長葱                                   | 689            |
| 16                                                                             | 木 | ★とうもろこし<br>ごはん    | ★鶏の竜田揚げ<br>添)ピリ辛こんにゃく  | えのき和え           | すまし汁                                                                    |                 | 牛乳 鶏肉                                       | 精白米 砂糖 でん粉<br>薄力粉 油 こんにゃく                                                                                                | とうもろこし 生姜 キャベツ<br>小松菜 えのきたけ 人参<br>とうがん ぶなしめじ 長葱                  | 734            |
| 17                                                                             | 金 | ★夏野菜のスープカレー       |                        | しょうが風味の<br>サラダ  |                                                                         | ★すいか            | 牛乳 豚肉 粉チーズ                                  | 精白米 油 砂糖 ごま                                                                                                              | にんにく 生姜 セロリ 玉葱<br>人参 かぼちゃ なす<br>ズッキーニ トマト缶 緑豆もやし<br>きゅうり 小松菜 すいか | 719            |
| 9月の献立表は9月2日(火)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。                                    |   |                   |                        |                 |                                                                         |                 |                                             |                                                                                                                          |                                                                  |                |
| 9/2                                                                            | 火 | カレーライス            |                        | コールスロー<br>サラダ   |                                                                         | フルーツポンチ         | 牛乳 豚肉 ピザチーズ                                 | 精白米 おおむぎ 油<br>じゃがいも バター<br>小麦粉 砂糖                                                                                        | にんにく 生姜 セロリ 玉葱<br>トマト缶 りんご キャベツ<br>ホールコーン みかん缶<br>りんご缶 バイン缶      | 735            |
| * 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。<br>* 牛乳は毎日つきます。<br>* ★は行事食・旬の食材です。 |   |                   |                        |                 | 今月(7月)の平均栄養供給量 721 kcal<br>都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal<br>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になれます<br>田無特 検索  |                                                                  |                |