



令和6年 6月 予定献立表



東京都立中野特別支援学校
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力になる	エネルギー kcal
3月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 野菜のお浸し キャベツのみそ汁	牛乳,しろさけ,油揚げ,みそ	玉葱,マッシュルーム,パセリ,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ	はいが精米,精白米,油,じゃがいも	544 661
4火	かみかみ わかめごはん	豆腐と野菜の煮物 のりあえ 大根のみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,わかめ,鶏肉,豆腐,きざみのり,油揚げ,みそ	たけのこ,にんじん,椎茸,玉葱,さやいんげん,キャベツ,こまつな,だいこん	精白米,はいが精米,油,じゃがいも,三温糖	538 644
5水	ごはん	お好み卵焼き 野菜のごまみそあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳,豚肉,たまご,豆腐,みそ,わかめ,みそ	玉葱,キャベツ,にんじん,葉ねぎ,こまつな	はいが精米,精白米,三温糖,油,ごま,じゃがいも	540 646
6木	☆ピザトースト	コーンサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳,ベーコン,ウインナー,チーズ,鶏肉,いんげんまめ	にんにく,玉葱,トマト,マッシュルーム,青ピーマン,キャベツ,にんじん,さやいんげん,コーン,ぶなしめじ	食パン,油,三温糖,じゃがいも	518 657
7金	和風あんかけ ごはん	切干大根のごま酢みそあえ 根菜と豆腐のみそ汁 さくらんぼ	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ,はくさい,こまつな,切干,だいこん,きゅうり,だいこん,ねぎ,さくらんぼ	はいが精米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま,じゃがいも	555 665
10月	ごはん	鶏肉のみそ焼き えのきあえ じゃが芋のきんぴら けんちん汁	牛乳,みそ,鶏肉,油揚げ	ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,にんじん,ごぼう,だいこん	はいが精米,精白米,油,つきごんにやく,じゃがいも,ごま,ごま油,板こんにやく,さといも	533 646
11火	いわしの 蒲焼	梅あえ 実だくさん汁	牛乳,まいわし,みそ	しょうが,青ピーマン,キャベツ,こまつな,にんじん,梅ひしお,だいこん,ごぼう,葉ねぎ	はいが精米,精白米,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,板こんにやく	558 690
12水	チキントマト スパゲティ	キャベツとキノコのサラダ ☆バナナケーキ	牛乳,鶏肉,たまご,牛乳	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト,ぶなしめじ,キャベツ,赤ピーマン,バナナ	スパゲッティ,オリーブ油,油,米粉,油,薄力粉,黒砂糖,バター	618 744
13木	ごはん	肉じゃが ツナ入りからしあえ もやしのみそ汁	牛乳,豚肉,ツナ,生揚げ,わかめ,みそ	しょうが,玉葱,にんじん,椎茸,グリーンピース,こまつな,はくさい,りょくとうもやし	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,しらたき,三温糖	545 653
14金	チャーハン	ほうれん草とりのりのナムル 白菜中華スープ フルーツミルクかん	牛乳,たまご,焼き豚,豚肉,きざみのり,寒天,豆乳	椎茸,ねぎ,にんじん,グリーンピース,はくさい,ほうれんそう,りょくとうもやし,黄桃缶	はいが精米,精白米,油,ごま油,三温糖	547 655
17月	ごはん	かじきの照り焼き 青菜のきのこあえ 五目豆 さつまいものみそ汁	牛乳,めかじき,大豆,角昆布,みそ	こまつな,りょくとうもやし,ぶなしめじ,にんじん,れんこん,ごぼう,玉葱	はいが精米,精白米,つきごんにやく,三温糖,さつまいも	532 647
18火	☆きなこ 揚げパン	ポトフ 小松菜サラダ オレンジゼリー	牛乳,きな粉(大豆),豚肉,寒天	玉葱,にんじん,セロリー,キャベツ,コーン,こまつな,きゅうり,レモン,蜜柑ジュース	コッペパン,揚げ油,グラニュー糖,じゃがいも,三温糖,油,上白糖	522 667
19水	パエリア	スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳,えび,あさりむきみ,いか,鶏肉,豚肉,クリーム,たまご,ベーコン	玉葱,にんにく,青ピーマン,赤ピーマン,コーン,グリーンピース,キャベツ,にんじん,こまつな	はいが精米,精白米,オリーブ油,油,じゃがいも	554 664
20木	ごはん	八宝豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,いか,豆腐,ハム,わかめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,椎茸,きくらげ,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ,りょくとうもやし,きゅうり,ら	はいが精米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	544 652
21金	シシジュシー	チャンプルー イナムドウチ パインゼリー	牛乳,豚肉,すき昆布,豆腐,たまご,糸けずり,豚肉,蒸しかまぼこ,生揚げ,みそ,寒天	しょうが,にがり,玉葱,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,とうがん,こまつな,パインチビット缶,パインジュース	はいが精米,精白米,油,三温糖,板こんにやく,上白糖	578 694
24月	焼き肉	ごま酢あえ わかめのみそ汁	牛乳,豚肉,コチジャン,わかめ,油揚げ,みそ	にんにく,玉葱,ねぎ,りょくとうもやし,にんじん,にら,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	はいが精米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ごま	543 650
25火	☆ポークカレー ライス	野菜とじゃこのサラダ メロン食べ比べ	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,こまつな,メロン	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,米粉,三温糖	584 702
26水	ごはん	鯖の塩焼き えのきあえ なすとひき肉の炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳,まさば,豚肉,生揚げ,みそ	キャベツ,こまつな,えのきたけ,にんじん,なす,ねぎ,しょうが,だいこん,葉ねぎ	はいが精米,精白米,油,つきごんにやく,三温糖,かたくり粉	533 653
27木	☆しょうゆ ラーメン	マセドアンサラダ あじさいゼリーポンチ	牛乳,豚肉,大豆,寒天	たけのこ,りょくとうもやし,きくらげ,しょうが,ねぎ,こまつな,にんじん,きゅうり,コーン,玉葱,ぶどうジュース,ももジュース,黄桃缶,みかん缶	ラーメン,ごま油,三温糖,じゃがいも,油,上白糖	563 676
28金	ごはん	ポテトコロッケ キャベツとえのきのお浸し 豚汁	牛乳,豚肉,たまご,糸けずり,豆腐,みそ	玉葱,キャベツ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	はいが精米,精白米,じゃがいも,油,薄力粉,パン粉,揚げ油,板こんにやく	570 684

* 献立名の前に☆がついているのは、リクエスト給食です。今月は高等部2年生のリクエストです。

* 牛乳は毎日つきます。ごはんは、秋田県産の胚芽米と山形県産の白米を使用します。

* 献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 小・高学年

下段 中・高等部