



令和6年 7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	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
1月	家常豆腐丼	三色ナムル 大根とキャベツのみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,乾燥わかめ	精白米,はいが精米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,椎茸,グリーンピース,ほうれんそう,りょくとうもやし,だいこん,キャベツ	567 681
2火	ごはん	豚肉の柳川風 ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳,豚肉,たまご,干ひじき,ハム,油揚げ,みそ	はいが精米,精白米,油,しらたき,三温糖,つきこんにゃく,ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱,ねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	578 694
3水	夏野菜カレー	バジルドレッシングサラダ すいか	牛乳,豚肉,豚骨	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,油,米粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ズッキーニ,西洋かぼちゃ,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,バジル,小玉すいか	592 726
4木	ごはん	チキステーキ ポテトサラダ 青菜とコーンのソテー 白菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳,鶏肉,ハム,油揚げ,みそ	はいが精米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,きゅうり,こまつな,コーン,りょくとうもやし,ぶなしめじ,はくさい	541 657
5金	ぶどうパン	☆フィッシュアンドチップス オニオンドレッシングサラダ トマトスープ	牛乳,たら,大豆,豚肉	ぶどうパン,米粉,油,じゃがいも,三温糖,ベーキングパウダー	こまつなきゅうり,コーン,玉葱,セロリー,にんじん,ホールトマト	542 704
8月	七夕ちらし	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 さくらんぼ	牛乳,鶏肉,たまご,花かつお,豆腐,蒸しかまぼこ	はいが精米,精白米,三温糖,油,じゃがいも,つきこんにゃく,かたくり粉,手延そうめん(乾)	にんじん,かんぴょう(乾),椎茸,さやえんどう,玉葱,こまつな,さくらんぼ	565 680
9火	黒砂糖パン	夏野菜のトマトシチュー ツナサラダ フルーツゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ,寒天	黒砂糖パン,油,米粉,三温糖,じゃがいも,上白糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト,ズッキーニ,なす,キャベツ,コーン,みかん缶,パイン缶,りんご,ストレートジュース	513 662
10水	ごはん	鯖のピリ辛焼き 枝豆 野菜の梅おかか和え さつま汁	牛乳,まさば,糸けずり,鶏肉,みそ	はいが精米,精白米,三温糖,かたくり粉,さつまいも,板こんにゃく	しょうが,えだまめ,キャベツ,こまつなり,りょくとうもやし,梅し,おたいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	546 669
11木	ごはん	擬製豆腐 白花豆煮 五目じゃこ キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,たまご,豆腐,べにばないんげん,干ひじき,ちりめんじゃこ,みそ	はいが精米,精白米,油,三温糖,ごま油	玉葱,にんじん,椎茸,さやいんげん,こまつな,キャベツ,えのきたけ	577 693
12金	☆キムチチャーハン	☆揚げぎょうざ 冬瓜スープ	牛乳,豚肉,大豆	はいが精米,精白米,油,三温糖,ごま,かたくり粉,ぎょうざの皮	ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬),青ピーマン,キャベツ,にら,しょうが,にんにく,とうがら,ぶなしめじ,こまつな	565 688
15月	海の日					
16火	とうもろこし ごはん	ごま肉じゃが 切干大根の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	はいが精米,精白米,バター,油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖,ごま	とうもろこし,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース,切干し,だいこん,きゅうり,ぶなしめじ,こまつな	555 665
17水	ジャージャー麺	青梗菜としめじのスープ 豆乳黒糖ゼリー	牛乳,豚肉,みそ,ベーコン,寒天,豆乳	蒸し中華めん,ごま油,三温糖,かたくり粉,油,黒砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,ねぎ,椎茸,たけのこ,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,チンゲンツァイ,ぶなしめじ	577 693
18木	ごはん	鮭の照り焼き ごま和え 大豆の磯煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳,しろさけ,大豆,干ひじき,油揚げ,みそ	はいが精米,精白米,ごま,三温糖,つきこんにゃく,油	こまつな,にんじん,キャベツ,西洋かぼちゃ,玉葱	554 674
19金	☆ソースカツ丼	しそ香漬け 具だくさんみそ汁	牛乳,鶏肉,みそ	はいが精米,精白米,油,米粉,パン粉,三温糖,じゃがいも	キャベツ,はくさい,きゅうり,しそ葉,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	575 696

* 献立名の前に☆がついているのは、リクエスト給食です。今月は中学部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

