



令和7年 6月 予定献立表



東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
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
2月	ごはん	たらのみそマヨネーズ焼き 青じそドレッシングサラダ 南瓜の甘煮 大根のすまし汁	牛乳, たら, みそ, 生揚げ, 花かつお	玉葱, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, しそ葉, 西洋かぼちゃ, だいこん	はいが精米, 精白米, 三温糖, 油	527 636
3火	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 大豆, みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 切干しだいこん, かぶ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも	589 713
4水	ごはん	さばの韓国風焼き ナムル こんにゃくのピリ辛炒め チンゲン菜のスープ	牛乳, まさば, きざみのり, 生揚げ	しょうが, にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ねぎ, チンゲンツアイ	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, 油	521 638
5木	チーズ風味パン	南瓜とズッキーニのクリームシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳, 鶏肉, レンズまめ, クリーム	玉葱, にんじん, ズッキーニ, 西洋かぼちゃ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	チーズパン, 米粉, 油, 三温糖	551 715
6金	キーマトマトライス	キャベツのマスタード和え ☆あじさいゼリーポンチ	牛乳, 豚肉, レンズまめ, ハム, 寒天	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, にんじん, ぶどうストレートジュース, ももジュース, バインチビット缶, みか	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	585 703
9月	ごはん	鯖のにんにくみそ焼き からし和え 五目きんぴら えのきのすまし汁	牛乳, さわら, みそ, ツナ, 花かつお, わかめ	にんにく, こまつな, りょくとうもやし, ごぼう, にんじん, れんこん, はくさい, えのきたけ	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま油	554 677
10火	ごはん	厚揚げと野菜のオイスター炒め パンサンスー 白菜のスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, にら, きゅうり, りょくとうもやし, きくらげ, はくさい, こまつな	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	567 681
11水	いわしの蒲焼丼	梅ドレッシングサラダ 生姜汁	牛乳, まいわし, 糸けずり, 花かつお, 生揚げ	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, 梅びしお, みょうが	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	561 694
12木	ココア揚げパン	ハムマヨサラダ カレーポトフ	牛乳, 豚肉, ハム	玉葱, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, コーン, はくさい, レモン	黒砂糖パン, 揚げ油, グラニュー糖, じゃがいも, 三温糖	531 684
13金	ごはん	鮭のごまだれ焼き ツナと大豆のサラダ 冬瓜の煮物 油揚げのみそ汁	牛乳, しろさけ, ツナ, 大豆, 鶏肉, 油揚げ, みそ	キャベツ, きゅうり, とうがん, にんじん, こまつな	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま油, かたくり粉	573 697
14土	あぶたま丼	和風コールスローサラダ 大根のみそ汁	牛乳, 油揚げ, 牛輪, たまご, 糸けずり, みそ	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, だいこん, こまつな	はいが精米, 精白米, 三温糖	567 681
17火	カレーライス	キャロットドレッシングサラダ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, アガー, 乳酸菌飲料	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, 上白糖	575 691
18水	豚肉のおろし丼	さつまいもサラダ なすのみそ汁	牛乳, 豚肉, 大豆, ハム, 油揚げ, みそ	しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, きゅうり, なす	はいが精米, 精白米, 油, つきこんにゃく, 三温糖, かたくり粉, さつまいも	591 711
19木	ごはん	西湖豆腐 切干大根サラダ わかめのスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ, ねぎ, トマト, 切干しだいこん, きゅうり, はくさい	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	537 643
20金	☆豚骨ラーメン	のり塩ポテト メロン	牛乳, 豚骨, 豚肉, あおのり	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, りょくとうもやし, ほうれんそう, きくらげ, メロン	蒸し中華めん, ごま油, 三温糖, 油, じゃがいも	554 659
23月	タコライス	もずくのスープ パインゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, もずく, 豆腐, 寒天	にんにく, 玉葱, 青ピーマン, トマト, キャベツ, にんじん, バイン濃縮還元ジュース	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, 上白糖	561 673
24火	ごはん	かつおのかりん揚げ ゆずポン和え じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	牛乳, かつお, ベーコン, わかめ, みそ	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, ゆず, 玉葱, さやいんげん, はくさい	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも	593 712
25水	高野豆腐のたまごとし丼	ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, たまご, 干ひじき, みそ	玉葱, にんじん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, はくさい, こまつな	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖	543 651
26木	☆こぎつねうどん	みそポテト風 梅ゼリー	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, 寒天	にんじん, ねぎ, ほうれんそう, 梅	うどん, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, 上白糖	549 658
27金	ごはん	☆ハンバーグ(トマトソース) ☆フライドポテト 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐	玉葱, こまつな, コーン, にんじん, にんにく, セロリー	はいが精米, 精白米, 油, かたくり粉, じゃがいも	574 689
30月	ごはん	なすと厚揚げの肉味噌炒め ごまドレサラダ 冬瓜のスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 鶏肉	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, なす, だいこん, きゅうり, とうがん	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ごま	577 693

*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