



令和7年 7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	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 火	ごはん	鯖のピリ辛焼き ゆで枝豆 ごま和え さつまいものみそ汁	牛乳, まさば, みそ	はいが精米, 精白米, 三 温糖, かたくり粉, ごま, さつまいも	しょうが, えだまめ, こまつな, にんじん, キャベツ, 玉葱	558 684
2 水	☆チャーハン	三色ナムル 豆乳スープ	牛乳, たまご, 焼き豚, ベーコン, 豆乳	はいが精米, 精白米, 油, ごま油, 三温糖, じゃがい も	椎茸, ねぎ, にんじん, グリン ピース, りょくとうもやし, こ まつな, にんにく, しょうが, 玉 葱, コーン, ぶなしめじ	553 664
3 木	あしたば パン	夏野菜のトマトシチュー ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, レンズま め, ツナ, 寒天	あしたばパン, 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, パレツァレ ンツ (ストロジュース)	513 657
4 金	えびピラフ	たっぷり野菜のスープ ☆米粉のチョコケーキ	牛乳, 鶏肉, えび, 豚肉, 大豆(国産), 豆乳	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 米粉, 上白 糖, ピュアココア	にんにく, にんじん, 玉葱, マッ シュルーム, コーン, さやいん げん, セロリー, かぶ, キャベツ	573 688
7 月	ちらし寿司	じゃがいものみそ煮 すまし汁	牛乳, 鶏肉, たまご, み そ, 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, ビーフン	にんじん, かんぴょう(乾), 椎 茸, さやえんどう, ねぎ, グリン ピース, こまつな	545 653
8 火	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ しそ香漬け れんこんのきんぴら 大根のみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, 油揚 げ, みそ	はいが精米, 精白米, か たくり粉, 油	しょうが, にんにく, はくさい, きゅうり, しそ葉, れんこん, に んじん, 玉葱, 椎茸, だいこん	568 688
9 水	家常豆腐丼	中華サラダ きのこわかめのスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, み そ, わかめ	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, かたくり粉, ご ま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, ねぎ, 椎茸, グリン ピース, りょくとうもやし, キ ャベツ, きゅうり, えのきた け, ぶなしめじ	558 670
10 木	ごはん	鮭の照り焼き のり and え 冬瓜のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳, しろさけ, きざみ のり, 豚肉, 油揚げ, み そ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, こまつな, にんじん, とうがん, 椎茸, さやいんげん, 西洋かぼちゃ, 玉葱	534 649
11 金	メープル シロップ トースト	コーンチャウダー オニオンドレッシングサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆(国産)	ソフトフランスパン, バ ター, グラニュー糖, メープルシロップ, 油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, セロ リー, マッシュルーム, とうも ろこし缶詰(クリーム), コーン, こ まつな, キャベツ, きゅうり	518 665
14 月	とうもろこし ごはん	ごま肉じゃが 切干大根の酢の物 生揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, わかめ, 生 揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 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, グリン ピース, 切干しだいこん, きゅ うり, りょくとうもやし	549 658
15 火	☆スパゲティ ナポリタン ソース	フレンチサラダ メロン	牛乳, ハム, ベーコン, パルメザンチーズ	スパゲッティ, オリーブ 油, 油, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, トマト, キャベ ツ, きゅうり, コーン, にんに く, メロン	549 654
16 水	ごはん	魚のねぎみそ焼き 大豆の磯煮 野菜の梅おかか and え かきたま汁	牛乳, めかじき, みそ, 糸けずり, 大豆, 干ひじ き, 油揚げ, 花かつお, たまご	はいが精米, 精白米, 三 温糖, つきこんにゃく, 油, かたくり粉	ねぎ, しょうが, キャベツ, こま つな, りょくとうもやし, 梅び しお, にんじん, 玉葱, チンゲン ツアイ	531 646
17 木	☆夏野菜の チキンカレー	野菜とじゃこのサラダ すいか	牛乳, 鶏肉, ちりめん じゃこ	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 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, こまつな, 小玉すい か	577 708

*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・宮城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

