



令和8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 伴 比佐志

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	ごはん	韓国風肉じゃが お揚げのサラダ 大根のみそ汁	牛乳, 豚肉, コチジャン, 油揚げ, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, つきこんにゃく, 三温糖, じゃがいも, ごま, ごま油, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース, りょくとうもやし, きゅうり, しょうが, だいこん	534 640
2火	ごはん	魚のねぎみそ焼き のり and え 冬瓜のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	牛乳, めかじき, みそ, きざみのり, 鶏ひき肉	はいが精米, 精白米, 三温糖, 油, かたくり粉, さつまいも	ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, とうがん, 椎茸, さやいんげん, 玉葱	532 648
3水	ハヤシ	切干大根のごまヨサダ 野菜スープ	牛乳, 豚肉, ツナ, ひよこまめ(乾)	はいが精米, 精白米, 油, 米粉, ごま	玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, こまつな	573 689
4木	かみかみ わかめごはん	五目卵焼き 和風コールスローサラダ 豚汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, 豆腐, 糸けずり, 豚肉, みそ	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, きゅうり, だいこん, ごぼう, ねぎ	554 665
5金	★豚骨ラーメン	きゅうりとわかめの酢の物 あじさいゼリー	牛乳, 豚モモ肉, 豚骨, みそ, 豆乳, しらす干し, わかめ, 寒天	煮し中華めん, ごま油, 三温糖, 油, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, きくらげ, ほうれんそう, きゅうり, はくさい, ぶどうストレートジュース	535 641
8月	★豚カルビ焼肉	ひじきのナムル 冬瓜の中華風スープ	牛乳, 豚モモ肉, 豚ばら肉, コチジャン, 干ひじき, 鶏肉	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, 玉葱, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, にら, こまつな, しょうが, とうがん, ぶなしめじ, チンゲンツァイ	552 662
9火	シチュー	コーンシチュー 大根としらすのサラダ	牛乳, 豚肉, 豆乳, しらす干し	食パン, バター, グラニュー糖, 上白糖, 油, 米粉, じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, コーン, とうもろこし缶詰(クリーム), だいこん, きゅうり	545 688
10水	ごはん	いわしのかば焼き 大根とキャベツの梅和え すまし汁	牛乳, まいわし, 花かつお, 煮しかまぼこ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, だいこん, キャベツ, にんじん, きゅうり, 梅びしお, こまつな, えのきたけ	525 650
11木	豆腐と豚肉の中華丼	春雨サラダ 卵スープ	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐, たまご	はいが精米, 精白米, 油, かたくり粉, ごま油, はるさめ, 三温糖	にんじん, 玉葱, たけのこ, はくさい, こまつな, しょうが, にんにく, りょくとうもやし, きゅうり	531 636
12金	★パエリア	さつまいもと大豆のサラダ トマトスープ	牛乳, えび, あさりむきみ(イト), いか, 鶏肉, 大豆(国産・ゆて), ハム, 豚肉	はいが精米, 精白米, オリーブ油, さつまいも, 油, 三温糖	玉葱, にんにく, 青ピーマン, 赤ピーマン, コーン, さやいんげん, にんじん, キャベツ, トマト	561 674
13土	★かつカレー	ピクルス 小玉すいか	牛乳, 豚モモ肉	はいが精米, 精白米, 油, 米粉, じゃがいも, パン粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, セロリー, きゅうり, 小玉すいか	625 749
16火	和風あんかけ	具だくさんみそ汁 黒ごま豆乳ゼリー	牛乳, 鶏肉, いか, 生揚げ, みそ, 寒天, 豆乳	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 黒練りごま	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, だいこん, ねぎ	557 668
17水	ごはん	★鶏肉の唐揚げ えのき and え すき昆布の煮物 なすのみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, すき昆布, 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, えのきたけ, なす, 玉葱	554 673
18木	★ソーセージ焼き	フライドポテト フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, あおのり	煮し中華めん, じゃがいも, 油, 上白糖	玉葱, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, 椎茸, にら, 西洋なし(缶詰), パインチビット缶, みかん缶, レモン	546 655
19金	高菜ごはん	ツナ入りからし和え タイピーエン風	牛乳, たまご, 鶏ひき肉, ツナ, 豚肉, いか, 煮しかまぼこ	はいが精米, 精白米, 油, ごま油, 三温糖, はるさめ	たかな漬, こまつな, はくさい, にんじん, しょうが, ねぎ, キャベツ, 椎茸	546 655
22月	ごはん	かつおのケチャップ和え 白菜としらすのゆず浸し あおさのみそ汁 メロン	牛乳, かつお, しらす干し, 糸けずり, 豆腐, あおさ(素干し), みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, はくさい, こまつな, えのきたけ, ゆず, ねぎ, メロン	549 654
23火	タコライス風	もずくスープ パインゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ(乾), プロセスチーズ, 沖縄もずく(塩蔵・塩抜き), 豆腐, 寒天	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉葱, 青ピーマン, トマト, キャベツ, にんじん, パイン濃縮還元ジュース	553 663
24水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと大根の和風サラダ どさんこ汁	牛乳, しろさけ, みそ, 干ひじき, 豚肉, 豆腐, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, ごま, 三温糖, じゃがいも	にんにく, キャベツ, 玉葱, りょくとうもやし, にら, だいこん, にんじん, きゅうり, コーン, ねぎ	531 645
25木	深川めし	小松菜のツナ和え ちゃんこ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳, あさりむきみ(イト), ツナ, 糸けずり, 鶏肉, 生揚げ, 寒天	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, 上白糖, はちみつ	ごぼう, にんじん, さやいんげん, こまつな, キャベツ, だいこん, 椎茸, はくさい, ねぎ, レモン	529 634
26金	ごはん	★ハンバーグ 青菜とコーンのソテー たっぷり野菜のスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ベーコン, 大豆(国産・ゆて)	はいが精米, 精白米, 油, かたくり粉, じゃがいも	玉葱, こまつな, コーン, りょくとうもやし, ぶなしめじ, にんじん, さやいんげん, セロリー, かぶ, キャベツ	556 667
29月	豚卵とじ	小松菜のおかか and え みそけんちん汁	牛乳, 豚肉, たまご, 糸けずり, 鶏肉, みそ	はいが精米, 精白米, つきこんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 油, さといも	玉葱, にんじん, 椎茸, はくさい, こまつな, レモン, れんこん, ごぼう, ねぎ	544 652
30火	胚芽パン	夏野菜のトマトシチュー かばちゃサラダ	牛乳, 鶏肉, レンズまめ(乾), ベーコン	胚芽パン, 油, 米粉, 三温糖, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, ズッキーニ, なす, 西洋かばちゃ, きゅうり, コーン	513 659

*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・岩手県産の白米を使用予定です。

*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