令和6年6月 学校給食予定献立表

=地産地消 =季節の食材
=行事給食 =郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。（おおよそ小学校高学年＝×0.8、小学校低学年＝×0.7）

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・ 油・砂糖など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	ごはん 2(日)横浜港開港記念日	○	牛鍋風煮 糸寒天の中華サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳　牛肉　焼き豆腐 糸寒天　ロースハム みそ	しょうが　玉ねぎ　にんじん ねぎ　干し椎茸　小ねぎ きゅうり　もやし　キャベツ 小松菜	米　米油　しらたき 砂糖　麩　ごま油 ごま	617 kcal 29.1 g 18.8 g 2.8 g
4 火	シュガートースト アメリカ かみかみ献立やカルシウムの多い食材を使った料理が登場します！	○	ポークビーンズ きのこのサラダ 甘夏	牛乳　大豆　金時豆 豚肉	玉ねぎ　にんじん　ホールトマト セロリ　にんにく　グリンピース しめじ　えのき　レモン果汁 キャベツ　小松菜　甘夏	パン　バター 砂糖　はちみつ じゃがいも オリーブ油　米油	603 kcal 27.5 g 22.0 g 2.5 g
5 水	ごはん 5(水)：「芒種（ぼうしゅ）」稲や麦など、穂の出る植物の種を蒔く頃です。	○	鶏肉の広東焼き きゅうりと大根のピリ辛漬け じゃがいもの中華風きんぴら チンゲン菜とコーンのスープ	牛乳　鶏肉　卵	にんにく　にんじん　ごぼう きゅうり　大根　とうもろこし 玉ねぎ　チンゲン菜	米　砂糖　米油 かたくり粉　ごま油 じゃがいも　ごま こんにゃく	601 kcal 28.6 g 16.5 g 2.7 g
6 木	ごはん 梅の日	○	鰆の梅みそ焼き するめのかみかみ和え かぼちゃの甘煮 のっぺい汁	牛乳　さわら　みそ するめ　ロースハム 生揚げ	練り梅　切干大根　きゅうり かぼちゃ　大根　にんじん 干し椎茸　ねぎ	米　砂糖　ごま油 ごま　こんにゃく かたくり粉	665 kcal 33.3 g 19.2 g 2.7 g
7 金	じゃこ炒飯	○	棒棒鶏サラダ かきたまスープ 手作りいちごジャムのヨーグルト	牛乳　ちりめんじゃこ 鶏肉　卵　ヨーグルト	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　ピーマン　ねぎ　もやし キャベツ　小松菜　いちご レモン果汁	米　米粒麦　ごま油 砂糖　ごま かたくり粉	610 kcal 30.2 g 18.7 g 2.7 g
10 月	ごはん 10(月)：「入梅（にゅうばい）」暦の上で梅雨が始まるとされている日です。	○	鰯の唐揚げ（ピリ辛ソース） おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 夏文旦	牛乳　いわし　おかか 木綿豆腐　わかめ みそ	しょうが　にんにく　ねぎ 切干大根　にんじん　小松菜 夏文旦	米　米粉　大豆油 砂糖	636 kcal 29.0 g 21.1 g 2.3 g
11 火	キーマカレーライス	○	和風サラダ かぶとしめじのスープ ぶどうゼリー	牛乳　大豆　豚肉 ベーコン　粉寒天	しょうが　にんにく　セロリ 玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 キャベツ　きゅうり　ごぼう むき枝豆　しめじ　かぶ ぶどうジュース	米　米粒麦　バター 米油　薄力粉　砂糖	632 kcal 23.1 g 19.8 g 2.7 g
12 水	ソース焼きそば	○	もちもちポテト 生揚げの中華スープ	牛乳　豚肉　青海苔 生揚げ	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　ピーマン　キャベツ 干し椎茸　もやし　チンゲン菜	中華麺　米油 大豆油　じゃがいも かたくり粉　砂糖	614 kcal 25.3 g 21.1 g 3.7 g
13 木	ごはん	○	親子煮 こんにゃく入りコーン和え 大根とにらのみそ汁	牛乳　鶏肉　卵 みそ	玉ねぎ　みつば　とうもろこし にんじん　小松菜　大根 にら	米　砂糖　かたくり粉 こんにゃく　ごま	608 kcal 26.5 g 19.8 g 2.8 g
14 金	ごはん 千葉県 千葉県・栃木県：県民の日	○	鯵のさんが焼き ひじき和え じゃがいものみそ汁 すいか	牛乳　あじ　豚肉 木綿豆腐　みそ ひじき　油揚げ	しょうが　ねぎ　干し椎茸 しそ　キャベツ　小松菜 にんじん　玉ねぎ　小玉すいか	米　砂糖　かたくり粉 じゃがいも	661 kcal 31.8 g 19.5 g 2.5 g
17 月	ごはん 17(月)～水泳授業開始	○	豚肉のロベール風 リヨネーズポテト ビーンズサラダ かぼちゃのスープ	牛乳　豚肉　ベーコン 大豆　ロースハム	にんにく　玉ねぎ　ホールトマト 大根　きゅうり　にんじん むき枝豆　かぼちゃ　えのき	米　米油　かたくり粉 砂糖　バター じゃがいも	666 kcal 31.7 g 20.5 g 2.5 g
18 火	ごはん	○	鮭の照り焼き ごま和え なすといんげんのみそ炒め 千切り野菜のすまし汁	牛乳　しろさけ　豚肉	にんじん　チンゲン菜　なす さやいんげん　ごぼう もやし　水菜	米　砂糖　かたくり粉 ごま油　ごま	622 kcal 33.7 g 19.1 g 2.6 g
19 水	セルフ・ツナドッグ 毎月19日は食育の日！　今月は「ドッグを作ってみよう♪」	○	鶏肉とマカロニのクリーム煮 わかめとトマトのサラダ バレンシアオレンジ	牛乳　ツナ　鶏肉 いんげん豆　わかめ	玉ねぎ　レモン果汁　パセリ にんにく　セロリ　にんじん 小松菜　きゅうり　トマト とうもろこし　バレンシア	パン　米油　マカロニ バター　薄力粉 ごま油　砂糖　ごま マヨネーズ風調味料(卵不使用)	729 kcal 30.3 g 36.3 g 3.3 g
20 木	ごはん 中国 20(月)：「小満（しょうまん）」気温・湿度が高まり、草木が茂ります。	○	八宝菜 さつまいものバターしょうゆ煮 豆腐の中華スープ	牛乳　豚肉　むきえび 木綿豆腐　鶏肉	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　きくらげ　たけのこ 白菜　にら　干し椎茸　小松菜	米　米油　ごま油 かたくり粉　砂糖 さつまいも　バター ごま	669 kcal 29.4 g 16.6 g 3.1 g
21 金	たこピラフ 21(金)夏至 「夏至（げし）」は太陽の出ている時間が１年で一番長い日。「たこ」は稲の根が張るようにとの近畿地方の縁起物です。	○	かぼちゃのマヨサラダ 冬瓜のスープ メロン	牛乳　鶏肉　たこ ロースハム	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　マッシュルーム水煮 ピーマン　かぼちゃ　きゅうり 干しぶどう　キャベツ　冬瓜	米　米粒麦 バター 米油 さつまいも 砂糖 マヨネーズ風調味料(卵不使用)	610 kcal 23.3 g 16.9 g 2.3 g
24 月	ごはん	○	けんちん焼き（和風ソース） 三色お浸し 切干大根の含め煮 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳　鶏肉　木綿豆腐 卵　さつま揚げ　みそ	にんじん　干し椎茸　小松菜 しょうが　しめじ　もやし キャベツ　切干大根　玉ねぎ	米　米油　砂糖 かたくり粉　ごま油 こんにゃく　麩	625 kcal 29.8 g 18.6 g 3.0 g
25 火	ごはん	○	生揚げのカレー煮 きゅうりの華風漬け 春雨スープ	牛乳　生揚げ　豚肉	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　もやし　干し椎茸 チンゲン菜　きゅうり きくらげ　にら	米　米油　砂糖 かたくり粉　ごま油 春雨	621 kcal 27.8 g 21.5 g 2.5 g
26 水	ごはん	○	鯵の香草パン粉焼き 粉ふきいも ツナ和え トマトのスープ	牛乳　あじ　ツナ 金時豆　ウィンナー	玉ねぎ　にんじん　切干大根 きゅうり　しそ　しょうが にんにく　セロリ　キャベツ ホールトマト	米　パン粉　砂糖 じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ風調味料(卵不使用)	653 kcal 31.7 g 20.9 g 2.2 g
27 木	担々うどん	○	野菜と糸かまぼこの甘酢和え 河内晩柑	牛乳　豚肉　大豆 みそ　わかめ 糸かまぼこ	もやし　小松菜　にんにく しょうが　ねぎ　にんじん 干し椎茸　キャベツ たけのこ　河内晩柑	うどん　ごま油 砂糖　ごま かたくり粉	631 kcal 30.0 g 23.9 g 2.7 g
28 金	ごはん （海苔の佃煮） 29(土)佃煮の日	○	冬瓜と豚肉のうま煮 油揚げとえのきのみそ汁 かぼちゃようかん	牛乳　海苔　豚肉 油揚げ　みそ　豆乳 粉寒天	冬瓜　たけのこ　にんじん しょうが　さやいんげん 小松菜　えのき　かぼちゃ	米　砂糖　水あめ 米油　かたくり粉	623 kcal 24.4 g 18.4 g 2.1 g

※　学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

月平均：エネルギー635kcal　たんぱく質28.8g　脂質20.5g　塩分2.7g