

令和6年7月



学校給食予定献立表



= 地産地消
 = 行事給食
 = 季節の食材
 = 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
1月	ごはん 半夏生	○	鯖のごまみそ焼き 梅おかか和え 筑前煮 玉ねぎと生揚げのみそ汁	牛乳 さば みそ おかか 鶏肉 生揚げ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 梅干し ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 米油 じゃがいも こんにゃく	763 kcal 32.7 g 34.6 g 2.7 g
1(月):「半夏生(はんげしょう)」夏至から11日目に当たる日。田植えを食える目安の日です							
2火	凍り豆腐の そぼろ丼	○	きゅうりとわかめの浅漬け 切干大根のみそ汁 東京都産♪蒸しもちろし	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐 わかめ みそ	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん きゅうり もやし にんにく 切干大根 ら とうもろこし	米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	628 kcal 28.6 g 18.3 g 2.8 g
中学部1年生のみなさんが皮をむいてくれます! 瑞穂町から届きます!							
3水	しょうゆラーメン	○	ポテトと大豆の青海苔揚げ すいか	牛乳 豚肉 大豆 青海苔	しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし 小松菜 とうもろこし きくらげ 小玉すいか	中華麺 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも かたくり粉	603 kcal 26.5 g 18.9 g 2.9 g
4木	ごはん	○	鱈のカレーマヨ焼き お浸し ラタトゥイユ かぶとウィンナーのスープ	牛乳 まだら ベーコン ウィンナー	玉ねぎ キャベツ えのき 小松菜 にんにく なす ホールトマト スッキーニ 黄パプリカ にんじん かぶ	米 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ風調味料(卵不使用)	601 kcal 29.0 g 19.8 g 2.6 g
5金	七夕ちらし 七夕	○	かぼちゃのそぼろ煮 七夕そうめん汁 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ 粉寒天	干し椎茸 かんひょう にんじん れんこん だけのこ むぎ枝豆 かぼちゃ しょうが おくら ネクター	米 砂糖 ごま 米油 かたくり粉 素麺	651 kcal 25.3 g 18.3 g 2.6 g
7(日):「七夕(たなばた)」五節句のひとつで、書道や手芸など「芸事」の上達を願う日です							
8月	ツナ菜飯	○	生揚げの五目あんかけ 冬瓜ともずくのみそ汁 パイナップル	牛乳 ツナ 生揚げ 豚肉 沖縄もずく みそ	小松菜 しょうが 干し椎茸 しめじ にんじん もやし 冬瓜 ねぎ パイナップル	米 米粒麦 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	667 kcal 28.8 g 23.8 g 2.5 g
9火	ポークカレーライス	○	コールスロー 東京都産♪蒸しもちろし	牛乳 豚肉 チーズ 金時豆	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油	687 kcal 24.0 g 19.9 g 2.0 g
小学部3年生のみなさんが皮をむいてくれます! 八王子市から届きます!							
10水	ミルクパン	○	ベーコンポテトオムレツ れんこんとひじきのサラダ 夏野菜のピクルス 小松菜とえのきのスープ	牛乳 卵 ベーコン ひじき みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン れんこん キャベツ むぎ枝豆 きゅうり セロリ 黄パプリカ もやし えのき 小松菜	パン じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ風調味料(卵不使用)	606 kcal 26.2 g 26.3 g 3.3 g
11木	ごはん	○	豆腐とえびのチリソース 海藻としらすのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 むきえび 木綿豆腐 みそ わかめ しらす干し	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん きゅうり キャベツ セロリ とうもろこし チンゲン菜 にんじん きくらげ	米 かたくり粉 ごま油 砂糖 米油 しらたき	605 kcal 28.6 g 17.5 g 3.0 g
12金	ごはん 鹿児島県	○	鱈の香味だれ 三色お浸し さつま汁 冷凍みかん	牛乳 あじ 鶏肉 みそ	ねぎ しょうが 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 干し椎茸 みかん	米 米粉 大豆油 ごま油 砂糖 さつまいも	672 kcal 32.3 g 20.0 g 2.1 g
15月	海の日						
16火	ごはん 中国	○	青椒肉絲 トマトとおくらの中華和え アーサー汁	牛乳 豚肉 あおさ 絹ごし豆腐	しょうが にんにく ねぎ だけのこ もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ おくら キャベツ トマト	米 米油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	604 kcal 29.1 g 18.5 g 3.0 g
17水	ごはん	○	鮭の香味焼き ごま酢かけ 冬瓜と鶏肉のうま煮 なすのみそ汁	牛乳 しろさけ みそ 油揚げ 鶏肉	しょうが ねぎ 切干大根 小松菜 にんじん しめじ 冬瓜 むぎ枝豆 なす 玉ねぎ 小ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま 米油 かたくり粉	642 kcal 36.6 g 18.1 g 2.7 g
18木	セルフ・ チキンフィレバーガー	○	夏野菜のポトフ りんごゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	しょうが にんにく キャベツ にんじん スッキーニ かぼちゃ トマト とうもろこし 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 りんごジュース	パン 米粉 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ風調味料(卵不使用)	688 kcal 31.5 g 26.6 g 2.9 g
毎月19日は食育の日! 今日は「バーガーを作ってみよう!」							
2学期の給食は、9月3日(火)から始まります							

※ 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647kcal たんぱく質29.2g 脂質21.6g 塩分2.7g