



# 学校給食 予定献立表



令和7年6月  
都立港特別支援学校

| 日   | 主食                | 牛乳 | 副食                                  | 赤<br>血や骨に<br>なる                                            | 黄<br>力になる                                    | 緑<br>体の調子を<br>ととのえる                                                                                         | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|-------------------|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 2月  | ご飯                | ○  | 豚肉のしょうが焼き<br>ごま酢かけ<br>すまし汁          | ★飲用牛乳、豚肉、油揚げ                                               | 精白米、はいが精米、油、砂糖、<br>ごま油、★ごま、焼きふ               | 玉葱、しょうが、にんにく、もやし、<br>にんじん、きゅうり、干し椎茸、<br>だいこん                                                                | 733             |
| 3火  | ご飯                | ○  | 鯖の香り焼き<br>五色和え<br>びりから炒め<br>みそ汁     | ★飲用牛乳、★まさば、豆腐、<br>みそ                                       | 精白米、七分つき米、油、砂糖、<br>しらたき                      | 玉葱、キャベツ、にんじん、<br>こまつな、もやし、ごぼう、<br>ホールコーン、なめこ、万能ねぎ                                                           | 676             |
| 4水  | 小松菜とジャコ<br>の炒飯    | ○  | カミカミサラダ<br>わかめスープ<br>ヨーグルトあえ        | ★飲用牛乳、★たまご、豚肉、<br>★ちりめんじゃこ、いか、<br>ロースハム、わかめ、<br>★ヨーグルト     | 精白米、はいが精米、油、砂糖、<br>ごま油                       | にんにく、しめじ、こまつな、ねぎ、<br>にんじん、ごぼう、もやし、黄桃缶、<br>きゅうり、だいこん、パイン缶、<br>みかん缶                                           | 709             |
| 5木  | ご飯                | ○  | 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮<br>大根ときゅうりの即席漬け<br>みそ汁 | ★飲用牛乳、鶏肉、塩昆布、<br>★しらす干し、生揚げ、<br>みそ                         | 精白米、油、でんぶん、<br>じゃがいも、油、砂糖                    | しょうが、にんじん、だいこん、<br>ホールコーン、さやいんげん、<br>きゅうり、こまつな、ねぎ                                                           | 754             |
| 6金  | チキンピラフ<br>ホワイトソース | ○  | りんごドレッシングサラダ<br>ひよこ豆のスープ            | ★飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、<br>★調理用牛乳、ひよこめ                              | 精白米、はいが精米、精麦、<br>油、薄力粉、砂糖、じゃがいも              | 玉葱、にんじん、青ピーマン、かぶ、<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>りんご、かぶ(黄)、こまつな、<br>黄ピーマン、にんにく                                         | 785             |
| 9月  | 五目あんかけ<br>やきそば    | ○  | ささ身とチーズの春巻き<br>あじさいゼリー              | ★飲用牛乳、いか、★むきえび、<br>豚肉、ちらしかまぼこ、鶏肉、<br>★ピザチーズ、粉寒天、<br>★乳酸菌飲料 | 蒸し中華めん、油、でんぶん、<br>巻きの皮、油、砂糖                  | しょうが、にんにく、にんじん、<br>たけのこ、干し椎茸、玉葱、しそ葉、<br>もやし、はくさい、ほうれんそう、<br>ぶどうジュース                                         | 752             |
| 10火 | ガパオライス            | ○  | ツナと海藻のサラダ<br>卵とコーンのスープ<br>メロン       | ★飲用牛乳、鶏肉、大豆ミート、<br>わかめ、赤とさかのり、<br>★ツナ缶、★たまご                | 精白米、油、砂糖、ごま油、<br>★ごま、でんぶん                    | にんにく、玉葱、たけのこ、<br>赤ピーマン、青ピーマン、<br>★メロン、だいこん、キャベツ、<br>セロリー、しょうが、<br>クリームコーン                                   | 670             |
| 11水 | ご飯                | ○  | めかじきのねぎみそ焼き<br>鉄骨サラダ<br>すまし汁        | ★飲用牛乳、★めかじき、<br>みそ、★プロセスチーズ、<br>干ひじき、わかめ                   | 精白米、七分つき米、砂糖、<br>ごま油、油                       | しょうが、ねぎ、にんじん、しめじ、<br>きゅうり、えのきたけ、<br>切干しだいこん                                                                 | 601             |
| 12木 | ご飯                | ○  | 鶏肉の粒マスタード焼き<br>コールスローサラダ<br>トマトスープ  | ★飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、<br>レンズまめ                                    | 精白米、七分つき米、油、<br>オリーブ油、じゃがいも                  | にんにく、キャベツ、にんじん、<br>ホールコーン、干しぶどう、<br>パセリ、玉葱、マッシュルーム、<br>セロリー、だいこん、トマト缶、<br>だいこん葉                             | 775             |
| 13金 | シナモントース<br>ト      | ○  | ラタトゥイユ<br>オニオンスープ<br>りんごゼリー         | ★飲用牛乳、ベーコン、粉寒天                                             | ★食パン、★バター、砂糖、油、<br>グラニュー糖、じゃがいも、<br>オリーブ油    | ズッキーニ、玉葱、セロリー、<br>にんじん、黄ピーマン、りんご缶、<br>赤ピーマン、なす、トマト缶、<br>マッシュルーム、にんにく、<br>しめじ、パセリ、りんごジュース                    | 664             |
| 16月 | 麦ごはん              | ○  | さわらの梅だれ焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁         | ★飲用牛乳、★さわら、<br>西京みそ、さつま揚げ                                  | 精白米、はいが精米、精麦、<br>砂糖、ごんにやく、油、さといも             | しそ葉、梅びしお、にんじん、<br>ごぼう、たけのこ、れんこん、<br>こまつな、えのきたけ、ねぎ                                                           | 690             |
| 17火 | ご飯                | ○  | 肉団子もち米蒸し<br>パンサンデー<br>ワンタンスープ       | ★飲用牛乳、豚肉、★むきえび、<br>★たまご、ロースハム                              | 精白米、七分つき米、パン粉、<br>もち米、はるさめ、砂糖、ごま油、<br>ワンタンの皮 | 干し椎茸、ねぎ、こまつな、にら、<br>にんじん、きくらげ、しょうが、<br>チンゲン菜                                                                | 731             |
| 18水 | 菜飯                | ○  | 鶏肉と大根の煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>みそ汁       | ★飲用牛乳、油揚げ、鶏肉モ、<br>みそ、                                      | 精白米、油、砂糖                                     | こまつな、干し椎茸、だいこん、<br>さやいんげん、にんじん、<br>キャベツ、きゅうり、ゆかり                                                            | 702             |
| 19木 | スパゲティナポ<br>リタン    | ○  | イタリアンサラダ<br>きのこのスープ<br>フルーツミックス     | ★飲用牛乳、ウィンナー、<br>ベーコン、★バルメザンチーズ                             | ★スパゲッティ、オリーブ油、<br>砂糖、油                       | にんにく、にんじん、玉葱、パセリ、<br>青ピーマン、しょうが、レモン、<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>きゅうり、こまつな、しめじ、<br>ホールコーン、赤ピーマン、<br>えのきたけ、まいたけ、エリンギ | 722             |
| 20金 | ナン&<br>キーマカレー     | ○  | キャロットドレッシングサラダ<br>グレープゼリー           | ★飲用牛乳、豚肉、大豆ミート、<br>★無糖緑茶、粉寒天                               | ★ナン、油、薄力粉、砂糖                                 | にんにく、しょうが、玉葱、黄桃缶、<br>にんじん、セロリー、赤ピーマン、<br>マッシュルーム、青ピーマン、<br>キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、<br>グレープジュース                     | 701             |
| 23月 | クワジュシー            | ○  | マーミナーチャムプルー<br>もずく汁<br>パイナップル       | ★飲用牛乳、刻み昆布、豚肉、<br>ちらしかまぼこ、豆腐、<br>ベーコン、もずく                  | 精白米、七分つき米、油、砂糖、<br>しらたき、★焼きふ                 | 干し椎茸、にんじん、にら、<br>チンゲン菜、もやし、万能ねぎ、<br>パイナップル                                                                  | 674             |
| 24火 | ハヤシライス            | ○  | 豆のサラダ<br>コンソメジュリアン                  | ★飲用牛乳、牛肉、<br>いんげんまめ、ひよこめ、<br>ベーコン                          | 精白米、七分つき米、精麦、油、<br>薄力粉、砂糖                    | にんにく、玉葱、にんじん、<br>マッシュルーム、グリーンピース、<br>えだまめ、きゅうり、キャベツ、<br>干しぶどう、セロリー                                          | 770             |
| 25水 | ご飯                | ○  | あじの竜田揚げ<br>ごま和え<br>かき玉汁             | ★飲用牛乳、★まあじ、★たまご<br>ごま和え                                    | 精白米、七分つき米、油、米粉、<br>★ごま、ごま油、砂糖、でんぶん           | しょうが、こまつな、にんじん、<br>もやし、はくさい、にら、ねぎ                                                                           | 711             |
| 26木 | ご飯                | ○  | 和風ハンバーグ<br>小松菜のり和え<br>みそ汁           | ★飲用牛乳、牛肉、豚肉、おから、<br>★たまご、きざみのり、わかめ、<br>みそ                  | 精白米、七分つき米、油、パン粉、<br>じゃがいも                    | 玉葱、なめこ、だいこん、<br>万能ねぎ、こまつな、もやし、<br>にんじん                                                                      | 706             |
| 27金 | キムチ炒飯             | ○  | ナムル<br>白菜のとうろろスープ<br>オレンジゼリー        | ★飲用牛乳、豚肉、粉寒天                                               | 精白米、油、砂糖、ごま油、<br>★ごま、でんぶん、砂糖                 | にんにく、にんじん、みかん缶、<br>キムチ漬け、万能ねぎ、ねぎ、<br>もやし、きゅうり、はくさい、<br>だいこん葉、ホールコーン、<br>えのきたけ、オレンジジュース、                     | 756             |
| 30月 | 中華丼               | ○  | 糸寒天ともやしの中華和え<br>杏仁豆腐                | ★飲用牛乳、★むきえび、豚肉、<br>★うずら卵、糸寒天、粉寒天、<br>★調理用牛乳                | 精白米、はいが精米、精麦、<br>油、でんぶん、ごま油、★ごま、<br>砂糖       | ねぎ、しょうが、はくさい、<br>たけのこ、干し椎茸、黄桃缶、<br>にんじん、もやし、きゅうり、<br>ホールコーン、きくらげ                                            | 719             |

6月の給食目標

食事の前後に  
手を洗おう！



※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。

《栄養量平均》 1人1日 712kcal 食塩相当量 2.7g

4日：虫歯予防デーよ  
く噛む献立やカルシ  
ウム豊富な献立で  
す！



10日：タイ料理 ガパオ



20日



13日：フランス料理 ラタ



23日：沖縄料理 ジュシー&  
チャムプルー&もずく汁&パイ  
ナップル



27日：韓国料理 キムチ炒飯&ナムル

