



学校給食 予定献立表



令和7年7月
都立港特別支援学校

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)	
1 火	とうきび飯		チキン南蛮 浅漬け ざぶ汁	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、塩昆布	精白米、★バター、 薄力粉、油、砂糖、 エッグケア	ホールコーン、玉葱、きゅうりピクルス、 パセリ、レモン、はくさい、にんじん、 きゅうり、だいこん、ごぼう、干し椎茸、 万能ねぎ	752	
2 水	麦ご飯	○	麻婆なす ガーリックドレッシングサラダ きのこスープ	★飲用牛乳、豚肉、みそ、 ベーコン	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 赤ピーマン、干し椎茸、チンゲン菜、 なす、もやし、キャベツ、にんじん、 こまつな、玉葱、えのきたけ、しめじ	716	
3 木	ココア揚げパン	○	夏野菜のトマトシチュー キャベツのサラダ	★飲用牛乳、豚肉、わかめ	★コッペパン、油、 グラニュー糖、 オリーブ油、砂糖	玉葱、セロリー、にんじん、黄ピーマン、 なす、かぶ、マッシュルーム、 にんにく、トマト缶、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン、しょうが	787	
4 金	ご飯	○	めかじきの南蛮漬け 青菜と卵の和えもの すまし汁	★飲用牛乳、★たまご、 ★めかじき、みそ、 わかめ	精白米、はいが精米、油、 薄力粉、でんぷん、砂糖	玉葱、にんじん、青ピーマン、ねぎ、 キャベツ、こまつな、もやし	714	
7 月	七夕ちらし		蒸し鶏とオクラのおろしポン酢あ え そうめん汁 フルーツポンチ	★飲用牛乳、油揚げ、 ★たまご、きざみほり、 鶏肉、ちらしかまぼこ、 粉寒天	精白米、砂糖、★ごま、 そうめん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、オクラ、 たけのこ、れんこん、さやえんどう、 はくさい、だいこん、しそ、梅干し、 葉ねぎ、パイン缶、りんご缶、 みかん缶	714	
8 火	ご飯	○	魚のムニエル プロバンス風 かぼちゃとチーズのサラダ カレースープ	★飲用牛乳、ホキ、 ロースハム、ベーコン、 ★クリームチーズ、 ★ヨーグルト	精白米、七分つき米、 薄力粉、油、エッグケア、 砂糖	ねぎ、にんにく、トマト、パセリ、 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、 セロリー、トマト缶、ズッキーニ	710	
9 水	ご飯	○	えびたま風卵焼き 春雨の中華和え わかめスープ	★飲用牛乳、★むきえび、 豆腐、★たまご、わかめ	精白米、七分つき米、 ごま油、砂糖、でんぷん、 春雨、★ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 ホールコーン、きくらげ	647	
10 木	ご飯		ミートローフ 和風サラダ みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、 ★たまご、みそ、 ★調理用牛乳、 ★プロセスチーズ	精白米、はいが精米、油、 パン粉、砂糖	玉葱、冷凍グリーンピース、にんじん、 ホールコーン、キャベツ、きゅうり、 れんこん、だいこん、しそ、にら、 えのきたけ	755	
11 金	和風スパゲティ		フレンチサラダ トマトとキャベツのスープ	★飲用牛乳、ベーコン、 ★プロセスチーズ、 鶏肉	スパゲッティ、油、 オリーブ油、砂糖	玉葱、にんにく、しめじ、えのきたけ、 マッシュルーム、さやいんげん、 赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、 きゅうり、冷凍むきえだまめ、 りんご、トマト缶	663	
14 月	夏野菜カレーライス	ジョア	コーンドレッシングサラダ グレーゼリー	★ジョア、豚肉、 調製豆乳、粉寒天	精白米、はいが精米、 精麦、油、薄力粉、砂糖、 ★バター	なす、かぼちゃ、ズッキーニ、玉葱、 赤ピーマン、しょうが、にんにく、 トマト缶、チャツネ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ホールコーン、 クリームコーン、ぶどうジュース	697	
15 火	沖縄県 タコライス	○	ゴーヤチャンプルー ズッキーニとベーコンのスープ	★飲用牛乳、豚肉、豆腐、 ベーコン、大豆ミート、 ★ピザチーズ、 ロースハム、★たまご	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり、★トマト、 にがうり、こまつな、ズッキーニ、 ホールコーン	754	
16 水	わかめごはん	○	筑前煮 三色和え すまし汁	★飲用牛乳、鶏肉、 焼き竹輪、豆腐	精白米、★ごま、油、 こんにやく、砂糖、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、れんこん、 だいこん、干し椎茸、グリーンピース、 こまつな、もやし、ホールコーン、 なめこ、玉葱	678	
17 木	冷やしうどん	○	いかのかりん揚げ コーンポテトパンキン 冷凍みかん	★飲用牛乳、★ツナ缶、 ★たまご、いか	食塩不使用うどん、 砂糖、でんぷん、油、 じゃがいも、★バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しょうが、ホールコーン、パセリ、 冷凍みかん、西洋かぼちゃ	777	
18 金	メキシカンライス	○	バリバリサラダ オニオンスープ カフェオレゼリー	★飲用牛乳、鶏肉、 大豆、ベーコン、 粉寒天	精白米、油、でんぷん、 ワンタンの皮、 ごま油、砂糖	玉葱、にんじん、青ピーマン、ごぼう、 ワンタンの皮、マッシュルーム、しめじ、 ホールコーン、キャベツ、きゅうり、 パセリ	717	
19 土	7月22日～8月31日（夏休み）							

7月の
給食目標

冷たい飲み物、食べ物
のとりすぎに気を付けよう！

～7月7日は七夕の行事食「そうめん」～



七夕は、1年に1度、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って出会う日です。雨が降ると出会えないという言い伝えもありますが、雨は彦星に合えて喜ぶ織姫の嬉し涙とも言われます。皆さんはどちらだと思いますか？ さて、七夕には夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられます。給食でもそうめんを使って「そうめん汁」にしました星形も入っているので、見た目も楽しんで、食事をしてもらえたら嬉しいです！

※ 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杯キ - 720kcal 食塩相当量 2.8g

旬の野菜をいっぱい食べよう!!

<p>ピーマン</p> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。</p>	<p>トマト</p> <p>トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。</p>
<p>とうもろこし</p> <p>とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。</p>	<p>ズッキーニ</p> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロチンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。</p>