



学校給食予定献立表



令和8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	緑 体の調子を ととのえる	黄 力になる	エネルギー (kcal)
1 水	ピザトースト	○	ポトフ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	にんにく セロリー 玉葱 トマトジュース マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	無塩食パン 米油 じゃがいも 三温糖	647
2 木	麦ごはん	○	青椒肉絲 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	牛乳 豚肉 カットわかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ(水煮) もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱	米 麦 三温糖 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも 米粉	700
3 金	ごはん	○	鰯のエスカベージュ フレンチサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 あじ 生クリーム	赤ピーマン 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン かぼちゃペースト(冷凍)	米 米油 米粉 三温糖 でんぶん バター	661
6 月	スパゲティ なす入り ミートソース	○	コーンドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム にんじん ホールトマト なす きゅうり キャベツ クリームコーン 生しいたけ	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 バター 薄力粉	658
7 火	★★★★★★★★★★ 七夕ちらし寿司 ★★★★★★★★★★	○	油揚げの袋煮 天の川のすまし汁 七夕ゼリー	牛乳 凍り豆腐 かまぼこ 鶏肉 油揚げ こんぶ 粉寒天	にんじん 干し椎茸 さやえんどう たけのこ(水煮) キャベツ かんぴょう オクラ ぶどうジュース フルーツ缶 ナタデココ	米 上白糖 ごま 三温糖 米油 しらたき でんぶん 麴 そうめん	627
8 水	麦ごはん	○	擬製豆腐 三色浸し じゃがいもの煮つけ みそ汁(玉葱、なす)	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 こんぶ みそ	玉葱 たけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 こまつな もやし グリーンピース(冷凍) なす	米 麦 米油 三温糖 じゃがいも	594
9 木	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 もやしの加熱「レジン」サラダ もずくとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ハム 沖繩もずく	しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にら ホールコーン ふなしめじ	米 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	693
10 金	チキンドリア	○	蒸しとうもろこし フレッシュトマトのスープ 果物(パインアップル)	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	にんじん 玉葱 マッシュルーム とうもろこし ピーマン トマト こまつな バインアップル	米 バター 米油 薄力粉 パン粉 でんぶん	731
13 月	えびとバジルの エスニック チャーハン	○	ベーコンポテトオムレツ コンソメスープ アップルゼリー	牛乳 豚肉 大豆 むきえび ベーコン 卵 チーズ 粉寒天	にんにく 玉葱 レモン果汁 こねぎ こまつな キャベツ にんじん セロリー ホールコーン りんごジュース りんご缶	オリーブ油 米 米油 じゃがいも 上白糖	710
14 火	麦ごはん	○	白身魚の夏野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・若芽)	牛乳 たら 豚肉 こんぶ カットわかめ みそ	しょうが 赤ピーマン 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし こねぎ グリーンピース(冷凍)	米 麦 米油 米粉 三温糖 でんぶん じゃがいも	666
15 水	パインパン	○	ポトフとなすのミートソース ピクルス クラムチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ あさり(水煮) 生クリーム	なす にんにく しょうが にんじん セロリー マッシュルーム ホールトマト きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	パインパン じゃがいも 米油 薄力粉 三温糖 パン粉	680
16 木	夏野菜の カレーライス	○	りんごドレッシングサラダ ジュリエンスープ 果物(小玉すいか)	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが 玉葱 りんご かぼちゃ ズッキーニ なす キャベツ にんじん こまつな 黄ピーマン すいか	米 麦 米油 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖	706
17 金	豚しゃぶ 冷やし中華 (醤油味)	○	酸辣湯 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが 干し椎茸 こまつな フルーツ缶	冷凍ラーメン ごま油 米油 三温糖 ごま でんぶん	705

※ 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》エネルギー 675kcal 食塩相当量 2.9g



「夏野菜」にどんなイメージを持ちますか？

太陽の光をたっぷりと浴びた、夏空に映える、色の鮮やかな野菜が多いですね。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富で、夏バテ予防に効果がある他、水分の多いものや、火照った体を冷やす効果があるものもあります。旬の野菜は、おいしく、栄養価が高く、安価という良いことづくめですので、積極的に摂って、夏を元気に過ごしましょう！



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！

