

6月 よていこんだてひょう

今月の目標
よくかんで食べよう!

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 ジャンバラヤ ビーンズサラダ パスタ入りスープ 牛乳	4 親子丼 かみかみ和え みそ汁 あじさいゼリー 牛乳	5 胚芽米入りご飯 麻婆豆腐 大豆と芋の甘辛煮 春雨スープ 牛乳	6 ミルクパン コーンシチュー ひじきのサラダ 紅茶ゼリー 牛乳	7 きんぴらご飯 鮭のごま焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁 牛乳
679kcal 23.9g	674kcal 31.1g	698kcal 30.0g	723kcal 29.4g	635kcal 27.1g
10 胚芽米入りご飯 のりの佃煮 きびなごの磯揚げ 青菜としめじの和え物 豚汁 牛乳	11 梅しらすごはん 干草焼き じゃが芋とベーコンステーキ みそ汁 メロン 牛乳	12 コーンピラフ 魚のラタトゥイユソース 大根とベーコンのスープ ハニーミルクゼリー 牛乳	13 胚芽米入りご飯 生揚げと豚肉の炒め物 ナムル わかめのかきたまスープ 牛乳	14 スパゲティ・ミートソース 小松菜のサラダ 千切り野菜スープ 牛乳
631kcal 28.8g	642kcal 26.5g	661kcal 28.8g	707kcal 30.2g	700kcal 31.4g
17 胚芽米入りご飯 鯖のみそマヨ焼き きゃべつと梅おかか けんちん汁 桃ヨーグルト 牛乳	18 胚芽米入りご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 ほうれん草とツナのサラダ みそ汁 牛乳	19【沖縄県の郷土料理】 シシジューシー 豆腐のチャンプルー にんじんしりしり もずくスープ 牛乳	20 ハヤシライス コールスローサラダ じゃが芋とベーコンのスープ さくらんぼ 牛乳	21 かきたまうどん 茎わかめのサラダ さつま芋とりんごのかさね煮 牛乳
670kcal 28.9g	660kcal 33.8g	670kcal 31.5g	691kcal 27.4g	675kcal 26.4g
24 胚芽米入りご飯 チーズ入りミートローフ マッシュポテト わかめサラダ なめこ汁 牛乳	25 胚芽米入りご飯 さばの香り焼き 磯和え 肉じゃが みそ汁 牛乳	26 キムチチャーハン ポテトサラダ 中華スープ 杏仁豆腐ゼリー 牛乳	27 食パン りんごジャム チキンマカロニグラタン きゃべつとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳	28 胚芽米入りご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 小松菜とエリンギステーキ 田舎汁 小玉すいか 牛乳
699kcal 29.8g	719kcal 28.0g	700kcal 24.9g	676kcal 25.4g	642kcal 29.9g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月の行事食・季節の料理
 4日「かみかみ和え」歯と口の健康習慣にちなんで、かみごたえのあるスルメイカを入れた料理を実施します。
 「あじさいゼリー」牛乳ゼリーの上にグレープジュースで作った紫色の寒天を散らして作ります。
 10日「のりの佃煮」刻みのをしょうゆ、砂糖、みりん、水で煮詰めて手作ります。香りがよくご飯がすすみます。
 19日沖縄県の郷土料理「シシジューシー」は豚肉と昆布の入った炊き込みご飯です。今回はベーコンを入れます。
 「にんじんしりしり」はリクエストもある料理ですが、人参を炒めて卵でとじて作ります。

○本校の基準○	
エネルギー	たんぱく質
720kcal	28.0g
○今月の平均○	
678kcal	28.7g
※小学部0.7倍、中学部0.8倍	

【配布用献立表】

2024年 6月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量 ㎍
3月	○ジャンバラヤ	○	○ビーンズサラダ(大豆・枝豆) ○パスタ入りスープ(じゃが芋、パスタ)	ウィンナー、豚ひき肉、★大豆水煮、 ベーコン、★牛乳	精白米、はいが精米、★有塩バター、サ ラダ油、★マカロニ、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュ ルーム水煮、ホールコーン、青ピーマ ン、★冷凍枝豆、きゅうり、赤ピーマ ン、黄ピーマン、★りんご、セロリー、	2.4 g 307 m g
4火	親子丼	○	かみかみ和え ○みそ汁(わか・じゃが・玉) あじさいゼリー	鶏肉モモ皮なし肉、★たまご、☆する め、生わかめ、みそ、みそ、粉寒天、★カ ルピス、★牛乳	精白米、砂糖、ごま油、★白ごま、じゃ がいも、砂糖	玉葱、にんじん、糸みつば、キャベツ、 きゅうり、切干大根、ぶどうジュース	2.9 g 340 m g
5水	○胚芽米入りごはん	○	麻婆豆腐 大豆と芋の甘辛煮(ゆで) 春雨スープ(小松菜・パ・コ)	★木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、★大豆水 煮、ちりめんじゃこ、ベーコン、★牛乳	精白米、はいが精米、ごま油、砂糖、か たくり粉、さつまいも、揚げ油、★白ご ま、普通はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、 干し椎茸、にら、玉葱、こまつな	2.8 g 404 m g
6木	○ミルクパン	○	○コーンシチュー ○ひじきのサラダ ○紅茶ゼリー	鶏モモ皮なし肉、★調理用牛乳、ひじ き、ロースハム、★プレーンヨーグルト、★牛 乳	★ミルクパン40g、★ミルクパン5 0g、★ミルクパン60g、じゃがい も、サラダ油、★薄力粉、★有塩バ ター、糸こんにやく、マヨネーズ(ノン	玉葱、にんじん、ホールコーン、ｸﾘｰﾑ 缶、パセリ、キャベツ、さやいんげん、 りんご缶	3.1 g 434 m g
7金	○きんぴらご飯	○	○鮭のゴマ焼き ○なすとピーマンのみそ炒め ○すまし汁(小松菜・わかめ)	★油揚げ、鮭、鮭、みそ、生わかめ、 ★牛乳	精白米、はいが精米、ごま油、しらた き、砂糖、★白ごま、サラダ油	にんじん、ごぼう、なす、青ピーマン、 赤ピーマン、ぶなしめじ、こまつな	2.6 g 323 m g
10月	○胚芽米入りごはん	○	○のりの佃煮 ○きびなの磯揚げ ○青菜とじめじの和え物(小松菜) 豚汁	きざみのり、きびなの、★たまご、あお のり、かつお削り節、豚モモ肉、★油揚 げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、★薄力粉、 揚げ油、じゃがいも、こんにやく、サラ ダ油	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ごぼ う、だいこん、ねぎ	1.7 g 402 m g
11火	○梅しらすごはん	○	○千草焼き(いんげん) じゃが芋とピーマンのソテー ○みそ汁(大根・油揚げ・サ メロン(赤肉))	しらす干し、鶏モモ皮なし、ひき肉、 ★たまご、★油揚げ、みそ、みそ、★牛 乳	精白米、はいが精米、★白ごま、サラダ 油、砂糖、じゃがいも	梅ひしお、玉葱、にんじん、生しいたけ (菌床栽培、生)、さやいんげん、青 ピーマン、だいこん、ねぎ、クインシー メロン	2.6 g 337 m g
12水	○コーンピラフ	○	○魚のラタトゥイユソース ○大根とベーコンのスープ ○△ハニーミルクゼリー(白桃)	ベーコン、さわか、40g、さわか 50g、さわか、60g、ウルトラ寒 天、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、★押し麦、サラダ油、★有塩バ ター、はちみつ	にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめ じ、ホールコーン、さやいんげん、ズッ キニー、黄ピーマン、なす、ホールトマ ト缶、トマト、だいこん、しょうが、こ	2.3 g 338 m g
13木	○胚芽米入りごはん	○	生揚げと豚肉の炒め物(甜麺醤) ●ナムル(もやし、小松菜、にんじん) ○わかめのかき玉スープ	★生揚げ、豚肩ロース、みそ、生わか め、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、 かたくり粉、ごま油、★練りゴマ	たけのこ水煮、干し椎茸、ねぎ、青ピー マン、にんじん、キャベツ、しょうが、 こまつな、だいこん、にんにく、玉葱	2.6 g 457 m g
14金	○パゲティミートソース(大豆ミート)	○	小松菜のサラダ(ツナ) ○千切り野菜スープ	豚モモ挽肉、★大豆ミート、★粉チー ズ、ツナ缶、ベーコン、★牛乳	★スバゲティ、オリーブ油、サラダ油、 ★有塩バター、★薄力粉、砂糖	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく、 しょうが、マッシュルーム、ホールト マト缶、こまつな、キャベツ、きゅう り、レモン、えのきたけ	3.0 g 373 m g
17月	○胚芽米入りごはん	○	鯖のみそマヨ焼き キャベツの梅おほかあえ ○けんちん汁 ○桃ヨーグルト	さわか、40g、さわか、50g、さ わか、60g、みそ、糸削り、★絹ごし 豆腐、★プレーンヨーグルト、★牛乳	精白米、はいが精米、米粉、マヨネーズ (ノンエッグ)、★白すりごま、さとい も、こんにやく、ごま油	玉葱、こねぎ、キャベツ、きゅうり、え のきたけ、ねり梅、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ、黄桃缶	2.0 g 356 m g
18火	○胚芽米入りごはん	○	○鶏肉の照り焼き ★粉ふき芋 ほうれん草とツナのサラダ ○みそ汁(豆腐・わか・サ)	鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏 モモ皮なし肉、ツナ缶、★木綿豆腐、生 わかめ、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、かたくり 粉、じゃがいも、オリーブ油	しょうが、パセリ、キャベツ、ほうれん そう、赤ピーマン、ねぎ	2.4 g 328 m g
19水	○シシジューシー(パ・コ)	○	○豆腐のチャンプルー ○にんじんしりしり もずく汁(あおさ・玉葱)	ベーコン、すき昆布、★木綿豆腐、豚肩 ロース、糸削り、ツナ、★たまご、もず く(塩蔵、塩抜き)、あおさ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、砂糖、 ★白ごま、ごま油	★りよくとうもろこし、こまつな、にら、 キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、玉葱	2.9 g 423 m g
20木	○ハヤシライス	○	○コールスローサラダ(マヨなし) ○じゃが芋とベーコンのスープ さくらんぼ	豚モモ肉、★生クリーム、ベーコン、★ 牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、★有塩 バター、★薄力粉、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース(冷 凍)、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、 パセリ、さくらんぼ	2.4 g 291 m g
21金	かきたまうどん	○	茎わかめのサラダ さつま芋とリンゴの重ね煮	鶏肉モモ皮なし肉、★たまご、茎わか め、★牛乳	★冷凍うどん、かたくり粉、ごま油、サ ラダ油、★白ごま、さつまいも、砂糖、 ★有塩バター	ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸、こね ぎ、だいこん、きゅうり、★りよくとう もろこし、★りんご、レモン	3.1 g 315 m g
24月	○胚芽米入りごはん	○	チーズ入りミートローフ マッシュポテト ワカメサラダ なめこ汁	豚ひき肉、★大豆ミート、★チーズ、★ 調理用牛乳、★たまご、生わかめ、★絹 ごし豆腐、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、★パン 粉、じゃがいも、★有塩バター、ごま 油、砂糖	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ	2.5 g 367 m g
25火	○胚芽米入りごはん	○	○さばの香り焼き ○磯和え(コマツ・キャ・ツ・人) ○肉じゃが(副菜) ○みそ汁(なす・玉葱・えの)	たいせいようさば40g、たいせいよ うさば50g、たいせいようさば60 g、きざみのり、豚モモ肉、みそ、みそ、 ★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、じゃが いも、しらたき、砂糖	玉葱、こまつな、キャベツ、にんじん、 さやいんげん、なす、えのきたけ	2.9 g 342 m g
26水	キムチチャーハン	○	ポテトサラダ(卵なし) ○中華スープ(鶏肉・筍 杏仁豆腐ゼリー(わか・パ・白桃)	豚ひき肉、★たまご、★プレーンヨーグルト、 鶏モモ皮なし肉、粉寒天、★調理用牛 乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、じゃが いも、マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま 油、砂糖	キムチ、ねぎ、玉葱、きゅうり、にんじ ん、たけのこ、きくらげ、こまつな、パ インアップル(缶詰)、白桃缶	2.8 g 332 m g
27木	食パン・りんごジャム	○	チキンマカロニグラタン キャベツとトマトのサラダ 野菜スープ2(じゃが芋)	鶏肉モモ皮なし肉、★調理用牛乳、★ 粉チーズ、ベーコン、★牛乳	★食パン 30g、★食パン 40 g、★食パン 50g、★マカロニ、サ ラダ油、★薄力粉、★有塩バター、★パ ン粉、砂糖、じゃがいも	★りんごジャム 15g、玉葱、マッ シュルーム、パセリ、キャベツ、トマ ト、きゅうり、クレソン、セロリー、に んじん、にんにく、しょうが、こまつな	2.9 g 462 m g
28金	○胚芽米入りごはん	○	鶏肉のチーズパン粉焼 ○小松菜と切羽のソテー(玉葱) ○田舎汁 小玉すいか	鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏 モモ皮なし肉、★粉チーズ、豚モモ、★ 油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、★パン粉、オリ ーブ油、サラダ油、こんにやく、さつまい も、ごま油	パセリ、こまつな、にんじん、玉葱、エ リンギ、ごぼう、だいこん、ひらたけ、 ねぎ、小玉すいか	1.8 g 359 m g

※アレルギー食品には記号を表示しています