

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7年度 東京都立清瀬特別支援学校校長 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
2 ジャンバラヤ ビーンズサラダ パスタ入りスープ ギョウにゅう 牛乳	3 くらごとう 黒砂糖パン かな 魚のラタトゥイユソース だいこん 大根とベーコンのスープ オレンジゼリー ギョウにゅう 牛乳	4 チキンピラフ コーンシチュー やさい 野菜サラダ りんごゼリー ギョウにゅう 牛乳	5 ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるさめ 春雨スープ だいがくも 大学芋 ギョウにゅう 牛乳	6 きんぴらご飯 さばの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁 ギョウにゅう 牛乳
672kcal 23.6g	597kcal 29.0g	782kcal 30.2g	744kcal 27.2g	722kcal 26.5g
9 ごはん チーズハンバーグ 青のりポテト フレンチドレッシングサラダ レタスと卵のスープ ギョウにゅう 牛乳	10 おやこんど 親子丼 かみかみ和え みそ汁（わかめ・じゃが芋・玉ねぎ） あじさいゼリー ギョウにゅう 牛乳	11 にゅうばい 入梅 うめ 梅しらすごはん ちくさや 千草焼き じゃが芋とピーマンのソテー みそ汁（大根・油揚げ・ねぎ） メロン ギョウにゅう 牛乳	12 ごはん なまあぶたにくいたもの 生揚げと豚肉の炒め物 ナムル わかめのかきたまスープ ギョウにゅう 牛乳	13 かきたまうどん キャベツのおかか和え おからのドーナッツ ギョウにゅう 牛乳
766kcal 35.7g	711kcal 29.6g	633kcal 26.1g	682kcal 32.2g	678kcal 29.1g
16 ごはん さわらや 鰯のみそマヨ焼き おひたし けんちん汁 桃ヨーグルト ギョウにゅう 牛乳	17 ごはん とりにくでりや 鶏肉の照り焼き マッシュポテト ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ） ギョウにゅう 牛乳	18 ごはん さけしおや 鮭の塩焼き いそあ 磯和え じゃが芋の煮つけ みそ汁（大根・たまご・ねぎ） ギョウにゅう 牛乳	19 あいちけん きょうどりようり 【愛知県の郷土料理】 ごはん みそ 味噌カツ ゆでキャベツ えのき和え みそ汁（わかめ・じゃがいも・玉ねぎ） あまなつ 甘夏みかん ギョウにゅう 牛乳	20 スパゲティミートソース コールスローサラダ せんざ 千切り野菜スープ ギョウにゅう 牛乳
687kcal 29.5g	642kcal 31.9g	576kcal 31.0g	731kcal 35.2g	670kcal 28.9g
23 おきなわ きょうどりようり 【沖縄県の郷土料理】 シシジュシー どうふ 豆腐のチャンプルー もずく汁 パイナップル ギョウにゅう 牛乳	24 ごはん ぶたにくしょうがゆ 豚肉の生姜焼き やさい 野菜の中華漬け いなか 田舎汁 こたま 小玉すいか ギョウにゅう 牛乳	25 キムチチャーハン かふう 華風きゅうり ちゅうか 中華スープ あんにんどうふ 杏仁豆腐ゼリー ギョウにゅう 牛乳	26 ミルクパン チキンマカロニグラタン カレー風味サラダ やさい 野菜スープ ギョウにゅう 牛乳	27 ごはん のりの佃煮 きびなごの磯揚げ ゆかり和え れんこん 蓮根のきんぴら とんじる 豚汁 ギョウにゅう 牛乳
633kcal 32.1g	654kcal 26.5g	681kcal 22.9g	730kcal 27.6g	673kcal 30.5g
30 ハヤシライス テウコン 鉄骨サラダ じゃが芋とベーコンのスープ パレンシアオレンジ ギョウにゅう 牛乳	<6月の行事食・季節の料理> 4日から10日の「歯と口の健康週間」にはかみ応えのある料理が登場します。 10日の「あじさいゼリー」はぶどうゼリーの中に透명한寒天を入れたゼリーです。 19日の「食育の日」には、愛知県の郷土料理の味噌カツや、八丁味噌の味噌汁を実施します。 23日の「沖縄慰霊の日」には、沖縄の郷土料理を実施します。			○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ 676kcal 29.3g ※栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍、小高は0.8倍です。 イラスト： 健学社「食育フォーラム」
707kcal 30.7g	※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。			



[配布用献立表]



2025年 6月

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 カルシウム
2月	ジャンバラヤ	○	ビーンズサラダ パスタ入りスープ	ウィンナー、豚ひき肉、★大豆、ベーコン、★牛乳	精白米、★精麦、サラダ油、★有塩バター、★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、ホールコーン、青ピーマン、★冷凍枝豆、きゅうり、黄ピーマン、りんご、セロリー、しょうが	2.4 g 289 mg
3火	黒砂糖パン	○	魚のラタウイソース 大根とベーコンのスープ オレンジゼリー	さわら、ベーコン、★牛乳	★黒砂糖パン、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉葱、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、トマト缶、だいこん、にんじん、しょうが、こまつな、みかんジュース、みかん缶	2.6 g 345 mg
4水	チキンピラフ	○	コーンシチュー 野菜サラダ りんごゼリー	鶏もも皮なし肉、★調理用牛乳、粉寒天、★牛乳	精白米、★精麦、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、★薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、ホールコーン、グリーンアスパラ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	2.1 g 362 mg
5木	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨スープ 大学芋	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ベーコン、★牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ、さつまいも、揚げ油、水あめ、★黒ごま	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	2.4 g 404 mg
6金	きんぴらご飯	○	さばの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	★油揚げ、★さば、赤みそ、生わかめ、★牛乳	精白米、ごま油、しらたき、三温糖、サラダ油	にんじん、ごぼう、なす、青ピーマン、えのきたけ、こまつな	2.4 g 300 mg
9月	ごはん	○	チーズハンバーグ 青のりポテト フレンチドレッシングサラダ レタスと卵のスープ	牛ひき肉、豚もも挽肉、★おから、★ビザチーズ、あおのり、鶏肉もも皮なし肉、★たまご、★牛乳	精白米、サラダ油、★パン粉、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	玉葱、キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんにく、レタス、しょうが	3.1 g 346 mg
10火	親子丼	○	かみかみかえ みそ汁（わかめ・じゃが芋・玉ねぎ） あじさいゼリー	鶏肉もも皮なし肉、★たまご、生わかめ、白みそ、赤みそ、角寒天、★牛乳	精白米、三温糖、ごま油、★白ごま、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、切干大根、ぶどうジュース	2.8 g 503 mg
11水	梅しらすごはん	○	千草焼き じゃが芋とピーマンのソテー みそ汁（大根・油揚げ・ねぎ） メロン	しらす干し、鶏もも皮なしひき肉、★たまご、★油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、★押し麦、★白ごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも	梅肉、玉葱、にんじん、生しいたけ、こまつな、青ピーマン、だいこん、ねぎ、メロン	2.5 g 347 mg
12木	ごはん	○	生揚げと豚肉の炒め物 ナムル わかめのかきたまスープ	★生揚げ、豚もも肉、赤みそ、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、★白ごま	たけのこ、生しいたけ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、しょうが、こまつな、★もやし、にんにく、玉葱	2.7 g 460 mg
13金	かきたまうどん	○	キャベツのおかかかえ おからのドーナッツ	鶏肉もも皮なし肉、★たまご、系削り、★おから、★調理用牛乳、★牛乳	★冷凍うどん、かたくり粉、★薄力粉、上白糖、揚げ油	ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ	3.2 g 338 mg
16月	ごはん	○	鰯のみそマヨ焼き おひたし けんちん汁 桃ヨーグルト	さわら、白みそ、系削り、絹ごし豆腐、こんぶ、★ブレンゾーグル、★牛乳	精白米、米粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、★白すりごま、さといも、こんにゃく、ごま油、上白糖	玉葱、こまつな、★もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、黄桃缶	2.0 g 425 mg
17火	ごはん	○	鶏肉の照り焼き マッシュポテト ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	鶏もも皮なし肉、★調理用牛乳、ツナ缶、絹ごし豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、★有塩バター、サラダ油	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.2 g 316 mg
18水	ごはん	○	鮭の塩焼き 磯和え じゃが芋の煮つけ みそ汁（大根・玉葱・えのき）	鮭、さぎのり、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、だいこん、えのきたけ	1.9 g 327 mg
19木	ごはん	○	味噌カツ ゆでキャベツ えのきとえ みそ汁（わかめ・じゃが芋・玉ねぎ） 甘夏みかん	豚ひれ、★たまご、赤みそ、八丁味噌、生わかめ、★牛乳	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、玉葱、甘夏みかん	3.0 g 351 mg
20金	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ 千切り野菜スープ	豚もも挽肉、ベーコン、★牛乳	★スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、三温糖	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、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	3.2 g 305 mg
23月	シシジュシー	○	豆腐のチャンプルー もずく汁 パインアップル	豚もも、すき昆布、木綿豆腐、豚肩ロース、★たまご、系削り、もずく、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、三温糖、ごま油	★もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、パインアップル	2.3 g 400 mg
24火	ごはん	○	豚肉の生姜焼き 野菜の中華漬け 田舎汁 小玉すいか	豚肩ロース、★油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、三温糖、ごま油、★白ごま、こんにゃく	しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、小玉すいか	2.1 g 307 mg
25水	キムチチャーハン	○	華風きゅうり 中華スープ 杏仁豆腐ゼリー	豚ばら（脂身付）、★たまご、鶏もも皮なし肉、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、★精麦、サラダ油、三温糖、ごま油、★白ごま、上白糖	キムチ、ねぎ、きゅうり、かぶ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、パインアップル（缶詰）、白桃缶	2.7 g 310 mg
26木	ミルクパン	○	チキンマカロニグラタン カレー風味サラダ 野菜スープ	鶏肉もも皮なし肉、★調理用牛乳、★粉チーズ、ベーコン、★牛乳	★ミルクパン、★マカロニ、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、★パン粉、三温糖、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんにく、しょうが	3.2 g 463 mg
27金	ごはん	○	のりの佃煮 きびごの磯揚げ ゆかりかえ 蓮根のきんぴら 豚汁	さぎのり、★きびご、★たまご、あおのり、豚もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、三温糖、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、★白ごま、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、ゆかり、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	1.8 g 373 mg
30月	ハヤシライス	○	鉄骨サラダ じゃが芋とベーコンのスープ パレンシアオレンジ	豚もも肉、★生クリーム、ひじき、しらす干し、★チーズ、ベーコン、★牛乳	精白米、サラダ油、★有塩バター、★薄力粉、三温糖、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）、切干大根、こまつな、レモン、パレンシアオレンジ	3.2 g 387 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています

イラスト： 健字社「食育フォーラム」