

7月 よていこんだてひょう

今月の目標
暑さに負けない体をつくろう！

令和7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
	1 ご飯 さばのみそだれ おひたし みそ汁 (大根・油揚げ) 牛乳	2 【半夏生・うどんの日】 肉汁うどん おひたし ポテトたこ揚げ 牛乳 	3 ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 大根とわかめのスープ 杏仁豆腐 桃ソース 牛乳	4 夏野菜カレーライス ゆでとうもろこし【清瀬産】 キャベツスープ 牛乳 
	718kcal 28.1g	777kcal 31.1g	703kcal 30.0g	731kcal 26.4g
7 【七夕献立】 夏のちらし寿司 オクラとささ身の土佐酢あえ 七夕汁 メロン 牛乳 	8 ミルクパン ポークビーンズ イタリアンサラダ パインゼリー 牛乳	9 ご飯 鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら 夏野菜の揚げ浸し すまし汁 (豆腐・ほうれん草) 牛乳	10 カレーピラフ タンドリーチキン マッシュポテト 野菜スープ 牛乳	11 ひじきご飯 まさご揚げ 野菜のごまみそ和え みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ) 牛乳
660kcal 26.9g	701kcal 29.1g	684kcal 32.4g	635kcal 30.2g	678kcal 28.0g
14 ご飯 鶏のから揚げ フライドポテト おひたし みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 牛乳	15  ご飯 つくね焼き 磯和え みそ汁 (かぶ・油揚げ) 小玉すいか 牛乳	16 チャーハン バンバンジー 青梗菜とキャベツのスープ ごまミルクプリン 牛乳	17 ご飯 カレイのピリットジャン 大根とほたてのサラダ 春雨スープ 牛乳	18 ジャージャー麺 かきたまスープ サイダーポンチ 牛乳 
703kcal 31.2g	641kcal 33.7g	669kcal 29.9g	684kcal 30.5g	684kcal 37.0g
〈7月の行事食・季節の料理〉～旬の野菜にふれましょう～ 2日…「半夏生」(2025年の半夏生は1日)と「うどんの日」にちなんで献立です。 4日…清瀬産のとうもろこしを中2の皆さんに皮をむいてもらいます。給食室でゆでて全校で味わいます。 7日…七夕にちなんで献立です。七夕汁には天の川に見立てたそうめんと星型のかまぼこが入っています。 9日…夏野菜(なす・かぼちゃ・赤ピーマン・さやいんげん)を使って揚げ浸しを作ります。				○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 691kcal 30.3g 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。
※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。				

