

# 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8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
<b>1</b> ごはん いり豆腐 磯和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 牛乳 650kcal 28.4g	<b>2</b> ごはん さばの塩焼き おろしあえ 具沢山みそ汁 パインアップル(沖縄) 牛乳 637kcal 29.1g	<b>3</b> スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳  651kcal 28.8g	<b>4</b> ごはん  きびなごの磯揚げ きんぴらごぼう おひたし みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳 604kcal 26.7g	<b>5</b> コーンピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き アスパラとキャベツのソテー 野菜スープ 牛乳  618kcal 28.8g
<b>8</b> ジャンバラヤ ビーンズサラダ ABCスープ 牛乳  655kcal 23.2g	<b>9</b> ごはん 鮭の照り焼き おひたし みそ汁(かぶ・油揚げ) メロン 牛乳 602kcal 27.4g	<b>10</b> ごはん ヤニヨムチキン ナムル わかめと卵のスープ 牛乳  705kcal 31.8g	<b>11</b> 【入梅】 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) あじさいゼリー 牛乳 696kcal 32.4g	<b>12</b> 黒砂糖パン さわらのラタトゥイユソース コーンチャウダー パインアップル(沖縄) 牛乳  663kcal 34.5g
<b>15</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳 674kcal 31.1g	<b>16</b> ハヤシライス キャベツとアスパラのサラダ 小玉すいか 牛乳  718kcal 29.4g	<b>17</b> キムチチャーハン かぶときゅうりの華風漬け 中華かきたまスープ 杏仁豆腐 牛乳 628kcal 24.5g	<b>18</b> ごはん さわらの西京焼き なすとピーマンのみそ炒め かみなり汁 メロン 牛乳 622kcal 28.3g	<b>19</b> 【愛知県の郷土料理】 ごはん 味噌カツ ゆでキャベツ おひたし 赤だしみそ汁 牛乳  732kcal 35.4g
<b>22</b> ごはん 豚肉の柳川煮 キャベツと青菜のごまだれ みそ汁(大根・油揚げ) 牛乳 666kcal 35.1g	<b>23</b> 【沖縄県の郷土料理】 シシジューシー 豆腐チャンプルー もずくスープ パインアップル(沖縄) 牛乳  645kcal 34.7g	<b>24</b> チキンライス 鮭のクリームソース 野菜スープ メロン 牛乳  691kcal 33.7g	<b>25</b> かきたまうどん 即席漬け おからドーナッツ 牛乳 641kcal 28.5g	<b>26</b> 豚みそ丼 酢の物 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 小玉すいか 牛乳  677kcal 30.4g
<b>29</b> きな粉揚げパン ポトフ トマトのサラダ 牛乳  613kcal 25.7g	<b>30</b> ごはん あじフライ ゆでキャベツ 大根の梅風味 みそ汁(小松菜・油揚げ) メロン 牛乳  663kcal 30.0g	<b>【今月の給食紹介】</b> 4日…「歯と口の健康週間」にちなんで噛み応えのあるメニューです。 19日…食育の日は愛知県の郷土料理です。 23日…「沖縄慰霊の日」には、沖縄の郷土料理を実施します。 	<b>○本校の基準○</b> エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g <b>○今月の平均○</b> エネルギー たんぱく質 657kcal 29.9g ※養食は学部の値です。 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。

# [ 配布用 献立表 ]

2026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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	いり豆腐 磯和え みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	★牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 のり	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃが芋	干し椎茸 ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 キャベツ えのき 玉葱	650 kcal 28.4 g 20.9 g 2.2 g
2火	ごはん	○	鯖の塩焼き おろしあえ 具沢山みそ汁 パイナップル (沖縄)	★牛乳 ★さば 油揚	精白米 じゃが芋	ほうれん草 えのき 大根 ごぼう 人参 パインアップル	637 kcal 29.1 g 20.6 g 2.2 g
3水	スパゲティナポリタン	○	キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト	★牛乳 豚モモ肉 ベーコン ★粉 チーズ ツナ ★ヨーグルト	★スパゲティ サラダ油 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり みかん 缶 パイ 缶 黄桃 缶 りんご (缶)	651 kcal 28.8 g 19.2 g 2.5 g
4木	ごはん	○	きびなごの磯揚げ きんぴらごぼう おひたし みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	★牛乳 きびなご 卵 青のり 絹豆腐 生わかめ	精白米 ★薄力粉 揚げ油 ★白ごま ごま油 上白糖	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ え のき ねぎ	604 kcal 26.7 g 16.1 g 1.7 g
5金	コーンピラフ	○	鶏肉のチーズパン粉焼き アスパラとキャベツのソテー 野菜スープ	★牛乳 ベーコン 鶏モモ肉 ★ 粉チーズ	精白米 おおむぎ オリーブ油 ★ パン粉 ★バター サラダ油	にんにく コーン しめじ 玉葱 人参 パセリ アスパラガス キャベツ かぶ	618 kcal 28.8 g 19.1 g 2.5 g
8月	ジャンバラヤ	○	ビーンズサラダ ABCスープ	★牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 水煮	精白米 おおむぎ サラダ油 ★バ ター 上白糖 ★ABCマカロニ	にんにく 玉葱 人参 マッシュ ルーム コーン ピーマン えだま め (冷凍) きゅうり 黄ピーマン りんご キャベツ	655 kcal 23.2 g 24.2 g 2.5 g
9火	ごはん	○	鮭の照り焼き おひたし みそ汁 (かぶ・油揚) メロン	★牛乳 鮭 油揚	精白米 かたくり粉	キャベツ 人参 小松菜 かぶ メロ ン	602 kcal 27.4 g 18.2 g 1.8 g
10水	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめと卵のスープ	★牛乳 鶏モモ肉 生わかめ 卵	精白米 かたくり粉 揚げ油 ごま油 三温糖 はちみつ 上白糖 ★白ご ま	にんにく もやし 人参 小松菜 玉 葱	705 kcal 31.8 g 25.9 g 2.4 g
11木	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) あじさいゼリー	★牛乳 しらす干し 絹豆腐 鶏 モモひき肉 油揚 粉寒天 ★カル ピス	精白米 ★白ごま 上白糖 サラダ 油 じゃが芋	カリカリ梅 人参 ほうれん草 ねぎ ピーマン 大根 ぶどう ジュー ス	696 kcal 32.4 g 22.6 g 2.4 g
12金	黒砂糖パン	○	さわらのラタトゥイユソース コーンチャウダー パイナップル (沖縄)	★牛乳 さわら 鶏モモ肉 ベー コン ★調理用牛乳	★黒砂糖パン オリーブ油 サラ ダ油 ★バター じゃが芋 米粉	にんにく 玉葱 ツッキーニ 黄 ピーマン なす トマト コーン パ インアップル	663 kcal 34.5 g 23.7 g 2.6 g
15月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁 (小松菜・えのき・ねぎ)	★牛乳 豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 豚 ひき肉 卵 ベーコン	精白米 サラダ油 ★パン粉 かた くり粉	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 ピーマン えのき 小松菜 ねぎ	674 kcal 31.1 g 24.0 g 2.3 g
16火	ハヤシライス	○	キャベツとアスパラのサラダ 小玉すいか	★牛乳 豚モモ肉	精白米 サラダ油 ★薄力粉 ★バ ター はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ アス パラガス 小玉すいか	718 kcal 29.4 g 23.5 g 2.0 g
17水	ギムチチャーハン	○	かぶときゅうりの華風漬け 中華かき玉スープ 杏仁豆腐	★牛乳 豚モモ肉 卵 ★調理用牛 乳 粉寒天	精白米 おおむぎ サラダ油 ごま 油 ★白ごま 上白糖 かたくり粉	人参 キムチ ねぎ かぶ きゅうり クリームコーン 小松菜 みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	628 kcal 24.5 g 15.2 g 2.5 g
18木	ごはん	○	さわらの西京焼き なすとピーマンのみそ炒め かみなり汁 メロン	★牛乳 さわら 木綿豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 かたく り粉 ごま油	なす ピーマン 大根 ごぼう 人参 メロン	622 kcal 28.3 g 19.7 g 1.9 g
19金	ごはん	○	味噌カツ ゆでキャベツ おひたし みそ汁 (じゃが芋・わかめ) 赤だし	★牛乳 豚ひき肉 卵 生わかめ	精白米 ★薄力粉 ★パン粉 揚げ油 三温糖 かたくり粉 ★白すりご ま じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 えのき 玉 葱	732 kcal 35.4 g 20.5 g 2.6 g
22月	ごはん	○	豚肉の柳川煮 キャベツと青菜のごまだれ みそ汁 (大根・油揚)	★牛乳 豚モモ肉 卵 油揚	精白米 サラダ油 しらすき 上白糖 ★練りごま ★白すりごま	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ キャベツ 小松菜 えのき 大根	666 kcal 35.1 g 20.0 g 2.5 g
23火	シシジュース	○	豆腐チャンプルー もずくスープ パイナップル (沖縄)	★牛乳 豚モモ肉 昆布 木綿押し 豆腐 豚肩ロース 卵 かつお系削 り もずく	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油	人参 キャベツ もやし 小松菜 ねぎ 干し椎茸 パインアップル	645 kcal 34.7 g 22.9 g 2.6 g
24水	チキンライス	○	鮭のクリームソース 野菜スープ メロン	★牛乳 鶏モモ肉 鮭 ★調理用牛 乳 ★生クリーム	精白米 おおむぎ サラダ油 ★バ ター 米粉	玉葱 人参 グリンピース しめじ キャベツ かぶ メロン	691 kcal 33.7 g 22.5 g 2.8 g
25木	かき玉うどん	○	即席漬け おからドーナッツ	★牛乳 鶏モモ肉 卵 昆布 おから ★調理用牛乳	★うどん 上白糖 かたくり粉 ★ 薄力粉 揚げ油 粉糖	人参 玉葱 ねぎ 干し椎茸 きゅう り キャベツ 大根	641 kcal 28.5 g 19.3 g 2.5 g
26金	豚みそ丼	○	酢の物 みそ汁 (キャベツ・油揚) 小玉すいか	★牛乳 豚肩ロース 豚肩ロース 豚肩ロース 生わかめ かまぼこ 油揚	精白米 三温糖 ごま油 ★白ごま 上白糖	ねぎ きゅうり 人参 もやし キャ ベツ 小玉すいか	677 kcal 30.4 g 23.7 g 2.7 g
29月	きな粉揚げパン	○	ポトフ トマトのサラダ	★牛乳 きな粉 鶏モモ肉 ウィン ナー	★ミルクパン 上白糖 揚げ油 サラ ダ油 じゃが芋 はちみつ	人参 玉葱 キャベツ トマト	613 kcal 25.7 g 27.2 g 2.5 g
30火	ごはん	○	あじフライ ゆでキャベツ 大根の梅風味 みそ汁 (小松菜・油揚・ねぎ)	★牛乳 ★あじ かつお系削り 油 揚	精白米 ★薄力粉 ★パン粉 揚げ油 かたくり粉	キャベツ 大根 きゅうり ねぎ 梅 小松菜 ねぎ	663 kcal 30.0 g 20.0 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています