

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
【清瀬のとうもろこし】 毎年、清瀬産のとうもろこしを給食で出しています。中2の皆さんが皮をむいてくれた特別なとうもろこしです。今年は、「みっちりつぶつぶとうもろこし」という絵本ともコラボしています。とても甘いとうもろこしをぜひ味わってください。 		1 チャーハン バンバンジー 大根とわかめのスープ 杏仁豆腐ゼリー 牛乳 609kcal 24.8g	2【半夏生・うどんの日】 きつねうどん ポテトたこ揚げ パインアップル（沖縄） 牛乳  682kcal 29.0g	3絵本とコラボ ごはん 鮭の塩麴焼き 夏野菜の揚げ浸し すまし汁（冬瓜・わかめ） 牛乳  634kcal 25.3g
6絵本とコラボ 夏野菜カレーライス 清瀬のとうもろこし フルーツポンチ 牛乳  727kcal 25.7g	7【七夕献立】 夏のちらし寿司 オクラとささみの土佐酢あえ セタ汁 小玉すいか 牛乳 647kcal 28.7g	8絵本とコラボ タコライス じゃが芋のポタージュ メロン 牛乳  668kcal 28.9g	9 ごはん カレイのピリットジャン 大根とツナのサラダ わかめと卵のスープ 牛乳 690kcal 32.8g	10絵本とコラボ ピザトースト イタリアンサラダ コーンチャウダー パインアップル（沖縄） 牛乳  657kcal 32.3g
13 ごはん あじの南蛮漬け 冬瓜とえびの煮物 すまし汁（豆腐・わかめ） 牛乳 672kcal 30.4g	14 ごはん つくね焼き 磯和え みそ汁（キャベツ・油揚げ） 小玉すいか 牛乳 627kcal 32.9g	15 ごはん かじきの香味焼き 野菜のごまみそ和え 豚汁 メロン 牛乳 634kcal 30.3g	16 カレーピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き マッシュポテト 野菜スープ 牛乳 664kcal 29.4g	17 ジャーチャーめん かきたまスープ サイダーポンチ 牛乳  659kcal 37.3g
〈7月の行事食・季節の料理〉～今月は絵本とコラボしています～ 2日…「半夏生」と「うどんの日」にちなんだ献立です。 3日…絵本「つやつややなす」とコラボしています。 6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。絵本「みっちりつぶつぶとうもろこし」とコラボしています。 7日…七夕にちなんだ献立です。セタ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。 8日…絵本「まっかっかトマト」とコラボしています。 10日…絵本「ぱんですよ」とコラボしています。				○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 659kcal 29.8g ※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。

[配布用献立表]

2026年 7月

東京都立清瀬特別支援学校

[illegible]

※アレルギー食品には記号を表示しています