

6月 献立予定表



令和6年度

東京都立東久留米特別支援学校長

守屋 光輝

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>○本校の基準○</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>740Kcal 28.0g</p> <p>脂質 食塩相当量</p> <p>16~24g 2.5g未満</p> <p>○今月の平均○</p> <p>692kcal 30.0g</p> <p>22.2g 2.3g</p>				
<p>※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。</p> <p>よくかんで食べよう</p> <p>歯の健康週間</p> <p>6月4日から10日</p>				<p>6月17日 月曜日</p> <p>「振替休業日」</p> <p>※授業参観日の振替休業日で給食なし。</p>
<p>3</p> <p>麦ごはん</p> <p>鮭のちやんちやん焼き</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>すまし汁(小松菜・わかめ)</p> <p>桃入りミルクゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>665kcal 33.5g</p> <p>17.5g 2.2g</p>	<p>4</p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>フライドポテト</p> <p>野菜サラダ(レモン)</p> <p>みそ汁(小松菜・油揚げ)</p> <p>牛乳</p> <p>684kcal 32.6g</p> <p>20.7g 2.3g</p>	<p>5</p> <p>梅ごまごはん</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>ごぼうと大豆の煮物</p> <p>みそ汁(タマネギ・エノキ・ワカメ)</p> <p>牛乳</p> <p>654kcal 30.9g</p> <p>20.1g 2.5g</p>	<p>6</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>野菜のごまじゃこサラダ</p> <p>南瓜とコーンの豆乳スープ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>牛乳</p> <p>655kcal 26.3g</p> <p>17.9g 2.4g</p>	<p>7<1年・校外学習></p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>あしたばとツナの和え物</p> <p>みそ汁(生揚げ・葱・ワカメ)</p> <p>みず</p> <p>水ようかん</p> <p>牛乳</p> <p>710kcal 28.7g</p> <p>21.2g 2.1g</p>
<p>10</p> <p>ガパオライス風ごはん</p> <p>小松菜のサラダ</p> <p>もずくとわかめのスープ</p> <p>パインゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>695kcal 27.7g</p> <p>22.9g 2.4g</p>	<p>11</p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>さばの香り焼き</p> <p>なすのごま和え</p> <p>大豆の五目煮</p> <p>みそ汁(キャベツ・小松菜)</p> <p>牛乳</p> <p>738kcal 29.5g</p> <p>30.7g 2.6g</p>	<p>12</p> <p>麦ごはん</p> <p>揚げ鶏のレモンソース</p> <p>磯和え</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>水無月風寒天</p> <p>牛乳</p> <p>746kcal 31.2g</p> <p>21.8g 2.3g</p>	<p>13</p> <p>黒砂糖パン</p> <p>チキンマカロニグラタン</p> <p>わかめサラダ</p> <p>千切り野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>763kcal 31.4g</p> <p>30.3g 3.1g</p>	<p>14</p> <p>麦ごはん</p> <p>鰯の蒲焼き</p> <p>ゴマ入りサラダ</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>717kcal 30.0g</p> <p>25.6g 2.0g</p>
<p>15(土) ※6/17振替休業日</p> <p><授業参観></p> <p>米粉カレーライス(麦ごはん)</p> <p>キャベツとトマトのサラダ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>東京牛乳</p> <p>678kcal 25.9g</p> <p>18.0g 1.9g</p>	<p>18</p> <p>麦ごはん</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>ひじきと小松菜のサラダ</p> <p>みそ汁(じゃが芋・キャベツ・エノキ)</p> <p>牛乳</p> <p>692kcal 30.4g</p> <p>25.6g 2.5g</p>	<p>19</p> <p>かきたまうどん</p> <p>揚げだし豆腐おろし添え(南瓜・ピーマン)</p> <p>小玉すいか</p> <p>牛乳</p> <p>729kcal 34.3g</p> <p>21.6g 2.4g</p>	<p>20</p> <p>麦ごはん</p> <p>鯖の野菜あんかけ</p> <p>野菜のごまだれかけ</p> <p>みそ汁(芋・大根・人参)</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>722kcal 30.9g</p> <p>20.7g 1.9g</p>	<p>21</p> <p>シンジューシー</p> <p>豆腐のチャンプルー</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>すまし汁(あおさ)</p> <p>ミニサーターアンダギー</p> <p>牛乳</p> <p>700kcal 29.3g</p> <p>27.5g 2.6g</p>
<p>24</p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>あじの香味焼き</p> <p>お浸し</p> <p>そぼろ煮</p> <p>みそ汁(さつま芋・玉葱・ワカメ)</p> <p>牛乳</p> <p>651kcal 32.7g</p> <p>16.4g 2.4g</p>	<p>25</p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>チキンかつ</p> <p>ゆでキャベツ添え</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>みそ汁(もやし・にら・玉葱)</p> <p>牛乳</p> <p>688kcal 32.1g</p> <p>20.9g 2.4g</p>	<p>26</p> <p>ごまトースト(練りごま)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>メロン</p> <p>牛乳</p> <p>619kcal 27.8g</p> <p>24.8g 2.6g</p>	<p>27</p> <p>きびごはん</p> <p>干草焼き</p> <p>かぶときゅうりの梅和え</p> <p>さつま芋のオレンジ煮</p> <p>みそ汁(キャベツ・小松菜)</p> <p>牛乳</p> <p>669kcal 25.1g</p> <p>18.0g 1.9g</p>	<p>28</p> <p>胚芽米入りごはん</p> <p>のりの佃煮</p> <p>ししやも(オス)の磯揚げ</p> <p>切干大根のごま酢和え</p> <p>呉汁(豆乳入り)</p> <p>牛乳</p> <p>656kcal 28.8g</p> <p>22.3g 2.1g</p>